نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان

د. کەریم شەریف قەرەچەتانی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی - زانکۆی سلێمانی

سلێمانی
٢٠١٠





شرۆڤە

کتێبخانەیەك تایبەت بە زیاتر فێربوونوو کارا کردنی عەقڵ و دوور کەوتنەوە لە نەزانین و ڕەش بینی..

@haval_pashaie10

t.me/kteb_khana

بەستەری بانگهێشت

ورياکەرەوەکان

داگرساو

ئەندام

بەشداربووەکان: 7084

نەخۆشی و گرفتە

دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان

د. کەریم شەریف قەرەچەتانی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی / زانکۆی سلێمانی

سلێمانی
٢٠١٠

پێشکەشە بە :-

- دایك و باوکم.

- هاوسەری ژیانم(سروە) و هەردوو منداڵەکانم (شڤان و ژوان).

- خوشك و براکانم.

- هەموو ئەوانەی کە بەدەستی نەخۆشی وگرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە دەناڵێنن.

- ئەوانەی لە هەوڵی کەمکردنەوەی ئازارو خەمەکانی مرۆڤدان.

د. کەریم قەرەچەتانی

پێشەکی

هەریەک لە ئێمە، دەیەها بگرە سەدەها پرسیاری بێ وەڵام لە مێشکیدا دێت و دەچێت لەوانە (لەبەرچی هەندێک کەس چاڵ بۆ کەسانی تر هەڵدەکەنن؟ بۆچی بەدرێژایی مێژوو کوشتن و کاولکاری هەرهەبووە؟ بۆ هەندێک کەس تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلی دەبن و کەسانێکی تر تووشی نابن؟ هۆکانی تەلاق چین؟ سروشتی مرۆڤایەتی شەڕخوازە یان خێرخواز؟ سەرچاوەی گرفتە دەروونی و کۆمەلایەتییەکانمان کامانەن؟ کاریگەری شەڕی ناوخۆ لەسەر دەروونی مرۆڤی کورد چییە؟ مرۆڤ چۆن دەتوانێت خۆی لە گرفتە دەروونی و کۆمەلایەتییەکان بپارێزێ؟ ... تاد).

خوێنەری بەڕێز:-

بە پێی توانا هەوڵدراوە، کەبەشێوەیەکی زانستیانە، وەلامی هەندێک لەو پرسیارانە بدرێتەوە، بەو هیوایەی بتوانین لەو هۆکارانە دوور بکەوینەوە کە تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتیمان دەکەن، چونکە ئەم سەردەمە سەردەمی دلە ڕاوکێ وخەمۆکێ و سەرهەڵدانی زۆر گرفت و نەخۆشی دەروونی و کۆمەلایەتییە، بە بڕوای من هۆکاری زۆربەی گرفت و کێشە کۆمەلایەتی و سیاسییەکان، دەروونین. لەبەرئەوە خوێندنەوەو تاووتوێکردنی پەراوە دەروونییەکان کارێکی پێویستە.

بۆ ئەوەی خوێنەری کوردیش، کەمێک شارەزای کەسایەتی و سایکۆلۆژیای نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکان ببێت، ئەرکی بەچاپگەیاندنی ئەم کتێبەم گرتە ئەستۆی خۆم و هیوادارم کە درزێکی بچووک لە کتێبخانەی هەژاری کوردی بگرێت و ببێت بە مۆمێک بۆ ڕووناک کردنەوەی بەشێکی زۆر زۆر بچووکی جیهانی ئالۆزو تاریکی دەروونی مرۆڤ.

نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکان

نەخۆشی و گرفتی دەروونی پەڵەی ناپاکی نیە بە ناوچەوانی نەخۆشەوە. تا هەست بە شەرمەزاری بکات و نەخۆشیەکەی لە کەسانی تر بشارێتەوە یان کەس و کاری هەست بە ترس و عەیبەو شەرم بکەن ، بەڵکوو نەخۆشییەکە وەك هەموو نەخۆشیەکانی ترو پێویستە دەست نیشانی هۆکاردکانی بکەین و بە دوای ڕێگا چارەی گونجاودا بگەڕێین . ئەوەی مایەی دڵخۆشیە ئێستا زانست زۆر پێشکەوتووە و چارەسەری زۆربەی نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکانی دۆزیوەتەوە ٠ بەلام ئەوەی مایەی داخ و شەرمەزاریە. ئەوەیە کە تاوەکوو ئێستاش کە ئێمە لە سەدەی بیست و یەکین و دوای ئەم هەموو پێشکەوتنە . بەلام تاوەکوو ئێستاش جیاوازی لە نێوان نەخۆشی و گرفتی دەروونی لەلایەك و شێتی لە لایەکی تر ناکەین و کاتێك خۆیان یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەیان تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەبێت ، ئەوا باسی ناکەن و دەیشارنەوەو بە دوای چارەسەردا ناگەڕێن تا زۆر زۆر کۆن دەبێت و ئەو کەسە لە پەل و پۆ دەکات ، ئینجا بە دوای ڕێگا چارەدا دەگەڕێن ٠

ڕێگاچارەکەش زانستی نیەو لە ئەنجامی نەزانی و دواکەوتویانەوە بۆلای ئەم و ئەو بە ناوی شێخ و پیاوچاك دەیان بەن کە ئەوان هیچ پەیوەندیەکیان بە ئەو جۆرە نەخۆشانەوە نیە ، لەبەر ئەوەی نە پزیشکن وە نە پسپۆری دەروونی ، بۆیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ باری دەروونی ئەو کەسە خراپتر دەبێت ٠ ئەوەی کە پێویستە بگوترێت ئەوەیە کە هەندێك لە ئەو کەسانە (شێخ و سەید و مامۆستای ئاینی) ڕێزی خۆیان و ڕێزی پسپۆری کەسانی تر دەگرن و پێیان دەڵێن بۆ بۆئێرەتان هێناوە خۆ ئێمە پزیشك و پسپۆر نین و ئەمە نەخۆشەو دەبێت بۆلای کەسی پسپۆرو شارەزای بەرن . بەلام بەداخەوە هەندێکی تریان ئاینی پیرۆزی ئیسلام و ساویلکەیی و نەشارەزایی کەسوکاری نەخۆش دەقۆزنەوەو پارەیەکی زۆریان لێدەکێشنەوەو بە نەزانی خۆیان ئەوەندەی تر نەخۆشەکە تێك دەدەن و کۆمەڵێك هۆکاری نازانستی و نادروستی بۆنموونە وەك

(جنۆکەی هەیە) ی بۆ دەدۆزنەوەو نەخۆش و کەس و کاری بەرەو چارەنووسێکی نادیار دەبەن و سەر لەهەموولایەك تێکدەدەن ، کۆمەڵێك رەفتاری نادروستیش بەرانبەر نەخۆشەکە دەکەن ،لەوانە (دارکاری کردنی و بەستنەوەی و بێبەشکردنی لە هەندێك خۆراکی زۆر پێویست و گرنگ ، سەرەڕای تۆقاندنی بە جنۆکەو منۆکە) .

بۆ ئەوەی لەئەوە زیاتر چارەنووسی منداڵ و هەرزەکارو تاکەکانی تری کۆمەڵەکەمان بەرەو مەترسی نەبەین ، ئەوا دەبێت لە کاتی تووشبوونیان بە یەکێك لە نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکان ،بە هیچ شێوەیەك شەرم نەکەین و لە کاتی پێویستدا بۆ لای پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی بەرین و بە هەموو لایەك پشتگیری و هاوکاری بکەین بۆ ئەوەی لە ئەو نەخۆشیە رزگاری بێت و بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی ، وە نابێت ئەوەشمان لە یاد بچێت کە هەموومان ئەگەر رووبەڕووی کارەسات و نەهامەتی و بارودۆخی نالەبار ببینەوە ، ئەوا ئەگەری تووشبوونمان بە نەخۆشی و گرفتی دەروونی هەیەو هیچ کەسێك نیە دوور بێت لە ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی و گرفتی دەروونی

کەواتە نابێت بە هیچ شێوەیەك نەخۆشی و گرفتی دەروونی بە شەرم و عەییە و کەم و کورتی بزانین ، بەڵکوو چۆن کاتێك گەدە یان ریخۆڵە یان گورچیلەو دڵمان ئێشێ ، ئەوا دەستی پێوە دەگرین و زۆرجار لە بەرچاوی کەسانی تر گوزارشت لە ئازارو ناخۆشیەکانی دەکەین ، ئەوا بە هەمان شێوەش دەبێت کاتێك تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەبین ، بچین بۆلای پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی و بە هیچ شێوەیەکیش هەست بە ترس و دوودڵی نەکەین و گوێ لە قسەو قسەلۆکی خەڵکی نەگرین ، لەبەر ئەوەی مێشك و کۆئەندامی دەماریش وەك دڵ و سی و ریخۆڵە و چاوو گوێچکە ئەندامی لەشن و تووشی نەخۆشی و کەم و کورتی دەبن و چارەسەریش دەکرێن .

راستیەك هەیەو دەبێت هەموومان بیزانین ، هەندێك جار جەستەی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پارێزگاری لە خۆی دەکات و دژی شتە خراپەکان دەوەستێتەوە ، بۆنموونە ئەگەر لە ئەنجامی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونەوە گەدەمان تێك بچێت ،

ئەوا لە ڕێگەی ڕشانەوەو سکچوونەوە جەستەمان خۆی لە ئەو بەدخۆراکیە ڕزگار دەکات یان کاتێک شتێک دەچێتە قورگمان ئەوا لە ڕێگەی کۆکەو هێلنجدانەوە لێی ڕزگار دەبین ، یان کاتێک درکێک دەچێتە دەست و پێمان ئەگەر خۆشمان دەری نەهێنین ئەوا دوای ماوەیەک تووشی سووربوونەوەو هەلئاوسان دەبێت لەش فرێی دەداتە دەرەوە . بەلام ئەگەر بیروبۆچوونێکی هەلە چووە ناو مێشکمان ئەوا لەش فرێی ناداتە دەرەوە ، بەلکوو دەبێت خۆمان هەول بدەین و لەوبیرو بۆچوونە هەلەیە خۆمان ڕزگار بکەین ، ئەگەر نەشمان توانی ئەوا دەبێت پەنا بۆ کەسانی پسپۆر بەرین تا لە ئەو بیرو بۆچوونە هەلەیە ڕزگارمان دەبێت.

(دروستی دەروونی) (الصحة النفسية)

دروستی (الصحة) و سەلامەتی مرۆڤ تەنها دوور بوونی نییە لە نەخۆشی جەستەیی بەڵکو بریتییە لە هەست کردنی تاك بە دڵنیایی و ئارامی و بوونی هاوپەیوەندییەکی پتەو لە نێوان هەموو لایەنەکانی (جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتی) و کارامەیی و لێهاتوویی ئەو مرۆڤە بۆ خۆ سازاندن لەگەڵ ژینگە کۆمەلایەتییەکەی و توانای ئەوەی هەبێت بەرەنگاری گرفت و ناخۆشییەکانی ژیان ببێتەوەو هەست بە چالاکی و نەبەزینی خۆی بکات (فراج، ١٩٧٠،ص ١٠١). لەو پێناسەی سەرەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە دروستی مرۆڤ تەنها پەیوەست نییە بە جەستەوە بەڵکو لایەنی دەروونیش دەگرێتەوەو سەنگەکەی لە لایەنی جەستەییەکەی کەمتر نییە ئەگەر زیاتر نەبێت.

دەروونیش وەك جەستە تووشی نەخۆشی و پەشۆکاوی دەبێت و وەك ئەو هۆکاری واقیعی خۆی هەیە کە دەبێتە هۆی تووش بوونی، ئەگەر هۆکارەکان زانران ئەوە چارەسەر کردنی ئاسان دەبێت و مرۆڤ لەو گرفت و نەخۆشییە دەروونییە ڕزگاری دەبێت و دەتوانرێت لە داهاتووشدا پارێزگاری تاکەکانی تری کۆمەڵ لەو نەخۆشییە بکرێت.

بەلام ئەوەی جێگەی داخە، ئەم لایەنەی مرۆڤ > دەروونی < فەرامۆش کراوەو وەکوو پێویست کاری بۆ نەکراوەو بە تاکەکانی کۆمەڵ ئاشنا نەکراوەو ئەو ترس و گۆشەگیری و بۆچوونە هەلانەی کە دەربارەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان هەیانە لەناو نەبراوە. ئەگەر وورد بینانە سەیری چواردەورمان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ تا ڕادەیەکی باش گرنگی بە ئەندامەکانی لەشی داوەو بە پێی تواناش نوژدارو داوو دەرمان و بیمارستان بۆ نەخۆشییە جەستەییەکان دابین کراوە، بەلام لە سەدا یەکی (١٪) ئەو گرنگی و بە پەرۆشییە لەبارەی گرفت و نەخۆشییە دەروونییەکانەوە چ لە لایەن تاکە کەسان و کۆمەڵگاوە چ لە لایەن دام و دەزگا میرییەکانەوە هەستی پێناکرێت.

هەر چەندە ژمارەی ئەو کەسانەی بەدەردوو ئازاری دەروونییەوە دەتلێنەوە لە ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی جەستەیی بوون کەمتر نییە ئەمەش خۆی لە خۆیدا هێماو ئاماژەیە بۆ پشت گوێ خستنی گەورەترین و ناسکترین لایەنی مرۆڤ کە ئەویش لایەنی دەروونییە و لە ئەنجامدا ژمارەیەکی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ هێزو تواناو بیروهۆشی خۆیان لە دەست داوە لە لایەك و خەریکیشن دەبن بە بار بەسەر کۆمەڵەوە لە لایەکی ترەوە. ئێستا دوای ئەو هەموو گۆڕانکارییە تەکنەلۆژی و ئابووری و کۆمەلایەتی و ڕامیارییانەو ئالۆزبوونی ژیان، کاتی ئەوە هاتووە هەموو لایەك ئاور لەو بەشە گرنگەی ژیانیان (کە دەروونە) بدەنەوەو ماف و گرنگی خۆی وەك پێویست پێبدەن.

کۆمەڵێك دیاردەو نیشانەو نەخۆشی هەن، کەئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە تاك خەریکە دروستی دەروونی خۆی لە دەست دەدات و دەبێت بە نێچیری بەردەم نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکانی، لەوانە (هەست کردن بە گوناهو بە کەمی، بە تاوان، پەشۆکاوی و گرفتی دەروونی، نەخۆشی سایکۆسۆماتی، دەمارگیری، نەخۆشی ژیری، فۆبیا، دڵە ڕاوکێ، وەسواس، خەمۆکێ...هتد). بە هەمان شێوە دەبێت کۆمەڵێك خاسیەت و نیشانە لە لای تاك هەبێت، بۆ ئەوەی بتوانرێت پێی بگوترێت کە ئەو تاکە خاوەنی دروستی دەروونییە.

ئەمانەی لای خوارەوە دادەنرێن بە پێوەر بۆ دروستی دەروونی مرۆڤ:-

١- کاملی هەڵچوونی (النضج الانفعالي) ٠ مانای ئەوەیە دەبێت تاك توانای خۆ کۆنترۆڵ کردنی هەبێت لەو بارودۆخانەی دەبنە هۆی هەڵچوونی و دوور بێت لە هەرەس هێنان و گرژی و ڕەوشتی منداڵانەو بڕوای بە خودی خۆی هەبێت و واقیعیانە بیر بکاتەوەو لە جیهانی خەوو خەیاڵ و تاك ڕەوی و دەمارگیریدا نقووم نەبێت و توانای ئەوەشی هەبێت کە جگە لە خۆی کەسانی تریشی خۆش بوێت.

٢- تاك هەست بە دڵنیایی و کامەرانی بکات و تەم و مژی (دڵە ڕاوکێ و گرژی و ترس) چواردەوری نەگرتبێ و ژیانی لێ تاڵ نەکردبێ.

٣- تاك لە یەکێك لە بوارەکانی ژیاندا توانای بەرهەم هێنانی هەبێت و لە تەك تواناو حەزوو ئارەزوو لێهاتوویدا بگونجێت.

٤- تا ڕادەیەکی گونجاو تاك سەربەخۆ بێت و پشت بە خۆی ببەستێت و ناسنامەو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەبێت و هاوسەنگیەك لە نێوان پاڵنەرو پێداویستیە جیاجیاکان و ژینگەکەیدا دروست بکات و ململانێ و کێشە دەروونییەکان بە ڕێگایەکی گونجاو چارەسەر بکات و هەموو بەشەکانی کەسایەتی (ئەو، من، منی باڵا) (Superego,ego,ID) ڕازی بکات و هاوسەنگی لە نێوانیاندا دروست بکات.

٥- دەبێت تاك چالاکی بنیاتنەرو دڵسۆزانەی بۆ گۆڕین و چارەسەرکردنی داب و نەریت و بەها کۆن و بۆگەنەکانی کۆمەڵەکەی هەبێت و بە هەموو شت (بە باش و بە خراپیەوە) ڕازی نەبێت. (القوصی،١٩٨١) (مخیمر، ص٥-١١).

> پاککردنەوەی هەڵچوونی <

پاککردنەوە یان خاڵی کردنەوەی هەڵچونی (التطهیر أو التنفـیس الأنفعـالي) ڕوازدیەکی گرنگە لە پرۆسیسی چارەسەرکردن و ڕێنمایی و ئاراستەکردنی دەروونیدا. هیچ پزیشك و دەروونزانێك ناتوانێت پشتگوێی بخات و بە ناچاریش بێت هەردەبێت پەنای بۆ ببات. پاککردنەوەی هەڵچوونی بریتیە لەو پرۆسیسە دەروونییەی کە تیایانەیەوە مرۆڤی دەروون نەخۆش و خاوەن گرفت لە شارەزایی و ڕووداوی ترسناکی پێ کراو ڕزگاری دەبێت و ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت پشوویەکی دەروونی دەدات بەو هەڵچوونە ترسناکە پاك دەبێتەوەو کەمێك لە باری دەروونییەکەی کەم دەبێتەوەو دەتوانێت خۆی لە تەك ژینگەکەیدا بسازێنێ.

گرفتی دەروونی لە ژیانی نەخۆشدا وەك پشکۆیەکی گڕگرتووی ناو لە پێ دەست وایەو لە شێوەی دڕکێکی لە پێ چەقیودا خۆی دەنوێنێ و پێویستە بە زووترین کات مرۆڤ لەو پشکۆو دڕکە ڕزگاری ببێت، بۆ ئەوەی بتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی لە کۆمەڵدا بەسەر ببات، لەبەر ئەوە پاککردنەوەی هەڵچوونی بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ پاککردنەوەو خاڵی کردنەوەی دەروونی مرۆڤی نەخۆش لەو گرفت و پەشێوی و گرێ دەروونیانەی کە وەك پشکۆو دڕك ئازاری دەدەن، چونکە پاککردنەوەی هەڵچوونی وەك کرداری مۆمیا کردن وایە بۆ گرفتە دەروونییەکان و لە ڕێگەیەوە (روح) و گیانی ئەو گرفتە دەروونیانە دەکێشرێت و لە جەستەی جیا دەکرێتەوە ئیتر هیچ مەترسی و زیانێکی لەسەر باری دەروونی مرۆڤ نابێت و بە مۆمیاکراوی (بەبێ گیان) دەمێنێتەوە، هەرچی ترس و دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەتی ئەو گرێ و گرفتە دەروونییە هەیە لە ڕێگەی پرۆسیسی پاککردنەوەی هەڵچوونییەوە دادەماڵرێت و فڕێ دەدرێتە جیهانی دەرەوەو مەترسی لەسەر جیهانی ناوەوەی مرۆڤ کەم دەبێتەوەو وەك گورکێکی بێکەڵبەو ماری بێ ژەهری لێ دێت و بە دەستەمۆیی و مۆمیا کراوی لە دەروونی مرڤدا دەمێنێتەوە.

مرۆڤ دەتوانێت بە چەندەها شێوازو ڕێگەی جیاواز لەو گرفت و ئەندێشە دەروونیانـە ڕزگاری بێت یان ئازارو خەم و خەفەتەکانی کەم بکاتەوە،لەوانە (هاوار کردن، گریان، تووڕەبوون، یاخی بوون، گلەیی کردن و کردنەوەی ڕازی دڵ بۆ کەسانی تـر، پێکـەنین، کوتاندنەوەو لێدانی فەردە خۆڵ یان لۆکەیەك ...هتد).

بێگومان سروشتی مرۆڤ و شێوەی پەروەردەکرن و جۆری کەسایەتییەکەی کاریگـەرییان لەسەر هەڵبژاردنی یەکێك یان زیاتر لەو شێوازانەی سەرەوە هەیە بۆخاڵی کردنـەوەی هەڵچوونی و سـووك کردنـی بـاری دەروونـی، گومانیـشی تێدانییـە کـە هەنـدێکیان ناڕاستەوخۆ مرۆڤ لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی لادەدەن. هەر لەبەر ئەوەشـە کـە بـەردەوام دەروونزانەکان لـە کـاتی چارەسـەرکردنی دەروونیـدا ژینگـەو بـارودۆخی لـەبار بـۆ نەخۆشەکانیان دەخولقێنن، بۆ ئەوەی لە میانەیەوە لەو هەڵچوون و خـەم و خەفـەت و گرێ دەروونیانەی کە هەیانە ڕزگاریان بێت، ئەویش بە ڕێگە پێدانی نەخۆش دەبێت کە لە ڕێگەی دەربڕین و قسە کردنی سەربەستی بێ کۆسپ و ڕێگر (تداعی الحر) چی لـە دڵ و دەروونییدا هەیە بەبێ ترس و سڵەمینەوە هەڵیبڕێژن، بەبێ ئەوەی گوێ بەئـەوە بدات کە (مانای هەیە یان نەء)، (دروستە یان نادروست)، (ئاساییە یان نائاسایی).

بێگومان ئەم پرۆسیسی قسەکردن و دەربڕینی سەربەستە (تداعی الحـر) کاتێـك ڕوو دەدات کە چارەسەرکاری دەروونی (المعالج النفسی) بەردەوام هـانی نـەخۆش لەسەر قسەو ڕاکانی بدات و گلـەیی و سەرزەنـشتی نـەخۆش نـەکات، ئەگـەر پێـوەرە ناکاری و ئەخلاقییە باوەکانی ناو کۆمەڵی شکاندو سـزا نـەدرێت لـە سـەر قـسەو ڕاو بۆچوونە نا ئاساییەکانی و نەخۆش لەوە دڵنیا بکرێت کە هیچ ترسی لە شەرم و شورەیی و عەیبی ڕاوگفتەکانی نەبێت و ناو بەناو سەری داوە ئاڵۆسکاوەکانی ناو دەروونـی بـۆ دیاری بکرێت.

شەیتان رەفتاری شەڕ بێت ، بەڵکوو هەموو کەسێك لایەنی خێرو شەڕی هەیە ، بەلام لەوانەیە یەکێك لایەنی شەڕەکەی یان خێرەکەی لە یەکێکی تر زیاتر بێت .

١٢- نابێت مرۆڤ بیر لە ئەوە بکاتەوە کە دەبێت هەموو کارو چالاکیەکانی بێ هەڵەو بێکەمووکورتی بێت ،چونکە ئەوە هیچ کات نایەتە دی و ئەو کاتەش مرۆڤ لە خۆی رازی نابێت و تووشی خەم و خەفەت و خەمۆکیٚ دەبێت ، واتە دەبێت واقیعیانە بیربکەینەوەو ئەو بڕوایەمان لەلا دروست ببێت کە لە هەندێك ئیش و کارماندا سەرکەوتوو دەبین بەلام لە هەندێکی تریان سەرکەوتوو نابین ، بەلام دەتوانین هەوڵبدەین کە لە داهاتوو رێژەی سەرکەوتنەکانمان زیاتر بکەین و رێژەی سەرنەکەوتنەکانیشمان کەمتر بکەینەوە .

١٣- ئەو کەسانەی کە خەمۆکیٚ و دڵتەنگیان هەیە ئەوا تا دەتوانن لەسەیرکردنی فیلم و هەواڵ و رووداوی دڵتەزێن و ترسناك دووربکەونەوە لەبەر ئەوەی تووشی خەمۆکیٚ و خەم و خەفەتی زیاتریان دەکات .

١٤- ئەگەر مرۆڤ توانای هەبێت ئەوا باشترین شت بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکیٚ و بەرزکردنەوەی ورەی، یارمەتیدانی کەسانی هەژارو لێقەوماوە یان پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریە بە ئەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی ، بە ئەو کارانەش مرۆڤ هەست بە ئارامی دەروونی و ویژدانی دەکات و شانازی بە ئەو کارو چالاکیانەوەی دەکات و ئەو هەستەی لەلا دروست دەبێت کە ئەو کەسێکی بەخشندەو میهرەبانە ، ئەم هەستکردنەش خەمۆکیٚ و دڵتەنگیەکانی دەڕەوێنێتەوە .

١٥-زۆر پێویستە ئەو کەسەی تووشی خەمۆکیٚ بووە بە هاوکاری کەسانی پسۆڕ هۆکارو سەرچاوەکانی ئەو خەمۆکییەی دیارییکات و دواتر چارەسەریان بکات ، واتە دەبێت بزانێت بۆچی غەمباردو خەفەت لەچی دەخوات و بەهۆی چیەوە تووشی خەمۆکیٚ بووە ، ئینجا کاتێك دەستنیشانی سەرچاوەی خەمۆکێکانمان دەکەین ئەو کاتە چارەسەرکردنی ئاسان ددبێت .

هیستریا

هیستریا لە ووشەی (Hystra)ی یۆنانییەوە وەرگیراوە کە بە مانای منداڵدانی ئافرەت دێت، چونکە لە کۆندا یۆنانییەکان و ڕۆمانییەکان و فەیلەسوفانی سەردەمی ناوەڕاست، تاوەکوو کۆتایی سەدەی هەژدەهەم و سەرەتای سەدەی نۆزدەهەم، لەو بڕوایەدا بوون کە هیستریا نەخۆشی ژنانەو لە نەنجامی ئالووگۆڕکردن و جووڵانی جێگای منداڵدانەوە تووشی دەبن و چارەسەرکردنیشی شووکردن (مێردکردنی) ئەو ئافرەتانەیە، بەڵام دوای لێکۆڵینەوەی زانستی نەخۆشی هیستریا، دەرکەوت کە ئەو بۆچوون و چارەسەرە زۆرجار دوورە لە ڕاستیەوە، بەڵکو کۆمەڵێك هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی هەن دەبنە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی هیستریا، هەر چەندە ئەم نەخۆشییە زۆر بڵاو نییەو ڕێژەکەی (١٠٪)ی سەرجەم نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکانە، بەڵام بە کۆنترین و سەرسوڕمێنەرترین نەخۆشی دەروونی دادەنرێت و بە زۆری هەرزەکاران و لاوان (لە هەردوو توخمی نێرو مێ) زیاتریش توخمی مێ تووشی دەبن.

نیشانەکانی هیستریا زۆر زۆرن و لە ژمارە نایەن و لە تەك دیاردەو نیشانەکانی هەموو نەخۆشییە دەروونی و ژیری و جەستەییەکاندا چوون یەکن. لە گرنگترین دیاردەو نیشانەکانی نەخۆشی هیستریا ئەمانەی لای خوارەوەن :-

<u>نیشانە جەستەییەکان :-</u> ئەمانەش خۆیان لە کۆمەڵێك گۆڕانکاری هەستی و جووڵەییدا دەبیننەوە لەوانە :

<u>أ- هەستەوەرەکان :-</u> ئەو مرۆڤەی تووشی نەخۆشی هیستریا دەبێت هەندێك لەم گۆڕانکارییە هەستیانەی لای خواردوە لە هەستەوەرەکانیدا ڕوودەدات لەوانە (سڕبوونی هەستە دەمارەکان، کوێری، کەڕی، لەدەست دانی هەستی بۆن کردن و تام و چێژ)، واتە

ئەم نەخۆشییە یەکێك یان زیاتر لە یەکێك لە هەستەوەرەکان لە کاردەخات و دەبێتە هۆی پەك خستنی پرۆسیسی هەست کردن، بەبێ ئەوەی بنەماو هۆکارێکی مادی و فەسلەجی هەبێت.

ب- کۆئەندامی جوولە :- جۆری دووهەمی نیشانەکان لە ڕێگەی تووش بوونی کۆئەندامی جوولەی مرۆڤەوە کە لە شێوەی ئیفلیجی و پەك کەوتنی جوولەی هەندێك لە ئەندامەکاندا دەردەکەوێت لەوانە (پەنجە، دەست، قاچ، ماسوولکەکان، دەنگە ژێکان، جوولەی چاو، قووت نەدانی خواردن، جوولەی نا ئاسایی لە کاتی ڕۆیشتن و وەستان یان یاریکردن ......هتد).واتە جوولەی ئەو ئەندامانەی سەرەوە دەوەستن و مرۆڤ ناتوانێت بە کارە ئاساییەکانی خۆی هەلبستێت یان لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی دەردەچێت، بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارێکی مادی و فەسلەجی هەبێت.

٢- نیشانەکانی ناو لەش (هەناو) :- (دلّ تێك دان، ترپەترپی دلّ، کۆکە ،شۆری (ڕەوان)، قەبزی، تاسان، ژانەسەر، سك ئێشە ....هتد).

٣- نیشانە ژیری و دەروونییەکان :- تێك چوونی یاد کردنەوە، بیرچوونەوەی کاتی یان بەردەوام، گێژی، لێك ترازانی هۆش، فرەکەسایەتی یان جووتە کەسایەتی (ازدواج الشخصية)، خەوڕۆ، بووراندنەوەو لەهۆش خۆ چوون، گەڕاندنەوە بۆ قۆناغەکانی پێشووتر (النكوص).

هۆکانی تووش بوون :-

گومانی تێدا نییە کۆمەلێك هۆکار مرۆڤ تووشی نەخۆشی هیستریا دەکەن لە هەموویان گرنگتر هۆکارە دەروونییەکانە کە ئەم تیۆرانەی خوارەوە لێکیان دەدەنەوە :-

١- تیۆریی فرۆید :-

فرۆید لەو بڕوایەدایە کە نیشانەکانی نەخۆشی هیستریا هێماو ڕەنگ دانەوەی بوونی ململانێی دەروونییە لە کۆئەندامی دەروونی مرۆڤدا، لەبەر ئەوە میکانیزمە دەروونییە

جیاجیاکان و نەستی (اللاشعور) فریای ئەو مرۆڤە دەکەون و تووشی نەخۆشی هیستریا دەبێت و باشترین چارەسەریشە لەو کاتەدا بۆ ڕزگارکردنی ئەو مرۆڤە لەو ململانێ دەروونی و دڵە ڕاوکێیەی کە تووشی بووە، ئەویش بە دەرکەوتنی یەکێك لە دیاردەکان و ڕزگار بوونی مرۆڤ لەو بارودۆخە ترسناکە. فرۆید لەو بڕوایەدایە کە گرنگترین هۆکاریش بۆ دروست کردنی سێکسەو وروژێنەرەکانی ئەو ململانێ و دڵە ڕاوکێیەی سێکسیەو ئەو کەسەش دەکەوێتە نێوان بەرداشی تێرکردن و سەرکوت کردنی ئەو سێکسەوە .

٢- تیۆریی (ایحاء):-

بە پێی ئەم تیۆرە هەندێك کەس کەسایەتیەکی لاوازیان هەیەو خۆش باوەڕو ساویلکەن و بە ئاسانی بە قسەو قسەلۆك باوەڕ دەکەن و زوو کاریان تێ دەکرێت و هەر دەبێت بە (ایحاش) چارەسەر بکرێن.

٣- تیۆریی ئیرادەی نەخۆش:-

بە پێی ئەم تیۆرە ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی هیستریا دەبن کەسایەتیەکی نا ئاساییان هەیەو لە تواناو لێهاتوویی و شێوەی ژیانی ئاسایی و تایبەتی خۆیان ڕازی نین، بەڵکو ئەو جۆرە کەسە بەردەوام لە هەڵپەی ئەوەدایە کە لە چاوی کەسانی تردا زۆر گەورەترو لێهاتووترو لە ئێستای باشتر بێت، هەر چەندە ئەو تواناو لێهاتووەشی نییە بەلآم ئەو (ئیرادە) نەخۆشەی بەردەوام بەرەو جیهانێکی خەیالآوی درامی و دەست کردی دوور لە واقیع، پاڵی پێوە دەنێ.

لەگەڵ هەندێ جیاوازی نێوان ئەو تیۆرییانەی سەرەوە بەلآم هەموویان لەسەر ئەوە ڕێك کەوتون کە ئەو کەسەی تووشی هیستریا دەبێت خاوەنی سیفاتەکانی (خۆپەرستی، نێرگزیەت، حەز کردن بە خۆ دەرخستن، خۆش باوەڕی، پشت بەستن بە

کەسانی تر) ٥. مەبەستی سەرەکیش لەو نەخۆشییە خۆ دەربازکردنە لەو بارودۆخە ترسناك و ناخۆشە و دەست کەوتنی سوود وقازانج و بەرژەوەندی تایبەتییە وەك چۆن تیۆری هەلگەڕاندنەوە بۆی دەچێت، بۆ نموونە، کاتێك سەرباز لە بەرەکانی شەڕ دەکەوێتە بەر هەڕەشەی کوشتن و بە دیل گرتن و ڕاکردن، لە ئەنجامدا تووشی ئیفلیجی یان کوێری یان کەڕی هیستری دەبێت، یان ئافرەتی بەزۆر بە شوودراوی خاوەن گرفت تووشی هیستریا دەبێت بە مەبەستی ڕزگار بوون لەو بارودۆخە.

چارەسەری هیستریاش لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و شیتەلکردنەوەی دەروونی و چارەسەرکردنی ژینگەی نالەبار و بەکارهێنانی داودەرمانی هێمن کەرەوەدو خەم ڕەوێن و ڕێنمایی و ئامۆژگاری کردن دەکرێت هەروەها نابێت بهێلدرێت کە سوود وقازانج بەردەوام لەو نەخۆشییە وەربگرێت، چونکە ئەگەر ڕێگەی ئەوەی پێبدرێت، ئەوا زۆر بە زەحمەت چاك دەبێتەوە.

دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێ (القلق) هەستێکی گشتی پڕ لە ترس و تۆقاندن و گومان و گرژییە، بەبێ ئەوەی سەرچاوەکەی زانراوبێت وە کۆمەڵێك گۆڕانکاری جەستەیی و فسیۆلۆژی هاوشانی دەبێت. مرۆڤ لە ڕێگەی دڵتەنگی و نا ئارامی و پێش بینی کردنی ڕوودانی زەرەرو زیان و ناخۆشی و کارەسات هەست بەم حاڵەتە هەڵچوونییە دەکات. دیاردەو خاسیەتەکانی دڵەڕاوکێ زۆر نزیکن لە دیاردەو خاسیەتەکانی ترس و لە زۆر لایەنەوە لەیەك دەچن، تەنها جیاوازی سەرەکی لە نێوان ترس و دڵەڕاوکێدا ئەوەیە کە ترس سەرچاوەو هۆ کارەکانی زانراوە.

بۆ نموونە مرۆڤ (لە ئاژەڵی دڕندە یان ئاگر یان مار..هتد) دەترسێت، بەلام سەرچاوەو هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ ڕوون و ئاشکراو زانراو نییەو ئەو کەسەی تووشی دەبێت هەستی پێ ناکات و نازانێت لە بەرچی بەو شێوەیە تووشی دڵەڕاوکێ بووە، چونکە زۆرجار سەرچاوەکەی لە نەستی مرۆڤەوە هەڵدەقوڵێت و لە بواری هەستیدانییە.

دڵەڕاوکێ دیاردەیەکی دەروونی گشتییەو هەموو مرۆڤێك تووشی دەبێت و هیچ تاکێك نییە ئەگەر تەنها بۆ ماوەی چەند خولەکێکیش بێت تووشی دڵەڕاوکێ نەبێت، ، وە زۆر پێویستە بۆ دڵنیابوون لە ساغ و سەلامەتی و دروستی کۆئەندامی دەروونی مرۆڤ و داینەمۆی هەڵس و کەوت و بیرو هۆشی تاکەو تاموو چێژی تایبەتی دەدات بە ژیان و لە ڕێگەیەوە مرۆڤ خەونە ئەرخەوانییەکانی دەبینێ و بە ئاوات و خەوو خەیاڵەکانی دەگات، لە هەمان کاتیشدا وەك زەنگێك مرۆڤ و کۆئەندامی دەروونی لە ترس و هەڕەشەو مەترسییەکانی ژیانی دەرەوەو ناوەوەی ئاگادار دەکاتەوەو هانی دەدات بۆ خۆ ئامادە کردن و بەرەنگار بوونەوەی ئەو هەڕەشەو ترس و مەترسییانەو خۆسازاندن لە تەکیاندا. بۆ ئەوەی هاوسەنگی دەروونی لە دەست نەدات.

دڵەڕاوكێ وەك خوێی چێشت وایە بۆ ژیان و لە هەموو كات و شوێنێكدا پێویستە لای هەمووكەس هەیە، بەلام ڕێژەكەی لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر دەگۆڕدرێ، لا هەندێك بەرزەو لای هەندێكی تر مام ناوەندی یان نزم، هەروەها جیاوازیش هەیە لە نێوان تاكەكانی كۆمەڵ لە بەرگەگرتن و خۆڕاگریدا لە بەردەم دڵەڕاوكێ و خۆسازاند لە تەكیدا، هەندێك كەس توانای ئارامی و خۆڕاگرتنیان بەرزەو بەلام هەندێكی تـ زوو هەرەس دەهێنن و چۆك دادەن لە بەر دەمیدا.

هەرچەندە ڕێژەی دڵەڕاوكێ لە سنووری گونجاوو ئاساییدایە لەلای زۆربە تاكەكانی كۆمەڵ و تووشی هیچ گرفت و نەخۆشی و پەشۆكاوییەكی دەروونیان ناكات مەترسی نییە، بەلام هەندێك جار لە ئەنجامی كارەسات و ڕووداوی دڵتەزێن چاوەڕوان نەكراوو ئاڵۆزی ژیان و تێك چوونی پێوەرەكانی، ڕێژەی دڵەڕاوكێ سنوور ئاسایی خۆی دەبەزێنێ و زۆر بەرز دەبێتەوە، ئەمەش بەڵگەو هێمایە بۆ هێرش هێنانی ترس و هەڕەشەو هێزی دەرەكی بۆ سەر كۆئەندامی دەروونی تاك، بە مەبەست هەژاندنی و لێك ترازاندنی بەشەكانی، ئەو دڵەڕاوكێ زۆرە كۆئەندامی دەروونی بە ئاگا دەهێنێتەوەو هانی دەدات بۆ خۆئامادەكردن و بەرەنگار بوونەوەی ئەو هێز دەرەكیەو مەترسی و هەڕەشانە، بەلام بەردەوام بوونی و چارەسەرنەكردنی، مرۆ تووشی گرفت و نەخۆشی دەروونی دەكات.

تا ئێستا مشت و مڕێكی زۆر هەیە لە نێوان لێكۆڵەرەوەو دەروونزانەكاندا لەسە چۆنیەتی گەشەكردن و كاتی دروست بوونی ئەو هۆكارانەی دەبنە هۆی سەرهەڵدانی دڵە ڕاوكێ و گۆڕانی لە حاڵەتێكەوە بۆ حاڵەتێكی تر، هەندێك دەڵێن دڵەڕاوكێ لە بناغەوە پەیوەستە بەترسەوەو لەوەوە چەكەرەو لق و پۆپ و تەشەنە دەكات، بەلا دوای كۆمەڵێك پرۆسیس و گۆڕانكاری، سەرچاوەی ترسەكە بیردەچێتەوەو تەم و مژ چواردەورەی دەگرێت و بواری هەستی مرۆڤ بەجێدەهێڵێ، بەلام هەست كردن بەو ترس

هەر دەمێنێ هەرچەندە سەرچاوەکەشی بیر دەچێتەوە، ئەم هەست کردنە خۆی لە خۆیدا دڵە ڕاوکێیە.

ئەم بۆچوونە زۆر نزیکە لە تیۆرەکەی (بافلۆف)ی ڕووسیەوە (سۆڤیەتی پێشوو). هەر چەندە بە تەواوی نازانرێت چ کاتێك ئەم ترسە لە ژیانی منداڵدا سەر هەڵدەدات، بەڵام لە وانەیە لە سێ چوار هەفتەی یەکەمی ژیانی منداڵی شیرە خۆردا شوێن پێی خۆی بکاتەوە، وەك ترس لە کەوتنە خوارەوە لە باوەشی دایك یان ناو لانك و ترس لە دەنگی بەرزو لە دەست دانی پاڵپشت و پەنا.

بەڵام فرۆید لەو بڕوایەدایە کە دڵە ڕاوکێ لە ئەنجامی کپ کردنی ئارەزووە سێکسی و دەست درێژییەکانەوە کە منداڵ ناتوانێت تێریان بکات دروست دەبێت لەبەر ئەوەی دژ بە داب و نەریت و یاسا کۆمەڵایەتییەکانە.

دڵەڕاوکێ بریتیە لە ترسی ناوەکی و هەست کردن پێی، وە زەنگی بە ئاگا هێنانەوەی دەروونییە کە (من) (الأنا) ئاگادار دەکاتەوە لەوەی کەوا خەریکە ئەزموون و ڕووداوە کپ کراوە ترسناکەکانی نەستی مرۆڤ دەگەڕێنەوە بواری هەست و کۆ ئەندامی دەروون و بەشەکانی دەخەنەوە بەر مەترسی بەم شێوەیە (من) بە ئاگادێتەوەو فریای خۆی دەکەوێت (ئەگەر توانی) و دووبارە هەوڵی خەفەکردن و دوور خستنەوەی ئەو مەترسی و حەزوو ئارەزووە کپ کراوانە بۆ نەستی (اللاشعور) دەداتەوە تاوەکو لەلایەك لە هەڕەشەی (منی باڵا) (الأنا العليا) لەلایەکی ترەوە لە مەترسی داب و نەریت و بەهای کۆمەڵایەتی ڕزگاری ببێت. هەروەها هەندێك جار دڵەڕاوکێ لە ئەنجامی دژایەتی لە نێوان دوو پاڵنەر یان پێداویستیەوە سەر هەڵدەدات، کە مرۆڤ ناتوانێت بە ئاسانی بڕیاری هەڵبژاردنی یەکێکیان بدات و لەو مل ملانێیە ڕزگاری بێت ، لەبەر ئەوە تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت.

دڵەڕاوکێ کوت و پڕ لە ئەنجامی ڕووداوێکەوە یان لە سەرەخۆ دوای چەند قۆناغێك ئینجا دەردەکەوێت، دیاردەکان و نیشانەکانی دڵە ڕاوکێ زۆرن لەوانە (دڵە خورپێ، زیاد بوونی لێدانی دڵ، خەولێزران، گرژی، زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاوو پێست، ووشك بوونی دەم و قورگ و لێو، زیاد بوونی هەناسەدان و پچڕ پچڕ بوونی، ژانەسەر، زووماندوو بوون) بەلام مەرج نییە هەموو ئەم نیشانانە لەیەك نەخۆشدا دەربکەون، هەروەها دڵە ڕاوکێ یەکێکە لە گرنگترین نیشانەکانی زۆربەی نەخۆشییە دەروونییەکان، زۆر لێکۆڵەرەوە بە نەخۆشییەکی سەربەخۆی دانانێت.

زۆر شێوەو ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی دڵە ڕاوکێ هەیە لەوانە بەکارهێنانی داوو دەرمانی خاوکەرەوەو هێمن کەرەوە ئینجا بەکارهێنانی چارەسەرکردنی دەروونی و شیتەڵ کردنەوەی حاڵەتەکەو زانینی هۆکارە نەستی و شاراوەکانی هۆی دروست بوونی ئەو دڵە ڕاوکێیەو لێك دانەوەی خەوو خەیاڵ و ئاواتەکانی نەخۆش و هان دان و پاڵپشت کردن و ئامۆژگاری کردنی و دانانی پەیوەندی پتەو لە تەکیداو چارەسەرکردنی گرفتە خێزانی و کۆمەلایەتی و ئابوورییەکانی، زامنی چارەسەرکردنی دڵە ڕاوکێن. (کمال، ١٩٨٣، ص١٥٠) (جلال، ١٩٧٠، ص١٥٦).

زۆر هۆکارو فاکتەر رۆڵی گرنگیان لە کەم و زیادکردنی دڵەڕاوکێدا هەیە ، گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- قۆناغەکانی گواستنەوە :-

دڵەڕاوکێ لە قۆناغی گواستنەوە واتە لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی تر یان لە سەردەمێکەوە بۆ سەردەمێکی تر پترتر دەبێت . بۆنموونە کاتێك منداڵ بۆ یەکە مجار دەچێتە خوێندنگا ، یان لە قۆناغی سەرەتاییەوە دەچێت بۆ قۆناغی ناوەندی یان ئامادەیی ، ئەوا ترس و دڵەڕاوکێی زیاتر دەبێت . یان کاتێك منداڵ ماڵئاوایی لە

قۆناغی منداڵی دەکات و دەچێتە قۆناغی هەرزەکاری یان لە قۆناغی هەرزەکاریەوە دەچێتە قۆناغی لاوێتی یان کامڵی یان بە ساڵاچوویی ، ئەوا ڕێژەی دڵەڕاوکێکانی زیاتر دەبێت • ئەمەش بە پلەی یەکەم بۆ کەم شارەزایی و نادیاری قۆناغە نوێیە کە دەگەڕێتەوە کە بە لایەنی ئەو کەسەی کە بۆی دەچێت نوێیەو ناتوانێت پێشبینی تەواوی بکات.

لەلایەکی تریشەوە (ماڵ گواستنەوە لە شارێکەوە بۆ شارێکی تر ، یان گۆڕینی پیشەوکار ، یان خانەنشینی یان ژنهێنان یان تەلاق و لێکجیابوونەوە) ڕێژەی دڵەڕاوکێ زیاتر دەکات •

٢- ئاڵۆزبوونی ژیان و زۆربوونی داواکاری و پێداویستیەکان :-

وەك زۆر لە زاناو ڕۆشنبیرەکان بۆی دەچن ، ئەم سەردەمەی ئێستامان سەردەمی دڵەڕاوکێیە ، لەبەر ئەوەی ژیان زۆر ئاڵۆز بووەو مرۆڤ هەر ڕاکە ڕاکیەتی ئینجا هەر نایگاتێ ، چونکە پێداویستیەکانی ژیان و (اغرائاتی) و بەربەست و ڕێگرەکان زۆر بوون ، سەرەڕای ئەم هەموو نەخۆشی و تیرۆرو شەڕو کارەساتانەی کە بەرۆکی مرۆڤایەتی گرتووە • شتێکی بەڵگە نەویستیشە تا ژیان ئاڵۆزتر ببێت ، ئەوەندە دڵەڕاوکێی مرۆڤ زیاتر دەبێت •

٣- جۆری کەسێتی :-

ئەو کەسانەی کە جۆری کەسێتیەکەیان بە ئەو شێوەیە کە بە بچووکترین شت تووشی دڵەڕاوکێ دەبن و هەر لە منداڵیەوە پێشبینی شتی خراپیان کردووەو کەسێکی ڕەشبین و گۆشەگیرو دوورە پەرێز بوون ، ئەوا لەکەسانی تر زووترو خێراتر تووشی دڵەڕاوکێ دەبن •

٤- لێکترازانی شیرازەی خێزان و شەڕو ناخۆشی و کارەسات :-

هەندێك کەس لە ئەنجامی ئەوەی لە ناو خێزانێکی لێکترازاوو پڕ لە کێشەدا گەور
بوون و لەسەردەمی منداڵی لە سۆزو خۆشەویستی دایك و باوکیان بێبەش بوون یا
هەستیان بە دڵنیایی و ئارامی نەکردووە ، بۆیە لە گەورەییدا زیاتر لەکەسانی تـ
تووشی دڵەڕاوکێ دەبن و بەدەستیەوە دەناڵێنن ٠ هەروەها هەر وڵاتێك شەڕو کارەسات
تێدا بێت و ئاسایش تیایدا بەرقەرار نەبێت ئەوا ئەگەری زۆر هەیە کە دانیشتوانی ئ
وڵاتانە زیاتر لە وڵاتانی تر تووشی دڵەڕاوکێ بن ٠

چۆن بەسەر دڵەڕاوکێدا زاڵدەبین ؟

وەك لە پێشتریش ئاماژەمان بۆکرد ، دڵەڕاوکێ بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ و وەك خو
چێشت وایەو ژیان بە بێ دڵەڕاوکێ هیچ تام و چێژێکی نیە ،بەلام کاتێك دڵەڕاوکێ لـ
ڕێژەی ئاسایی خۆی زیاتر دەبێت ئەو کاتە دەبێت بەگرفت و پێویستی بە چارەسەرکر
دەبێ٠ بەلام ئەگەر مرۆڤ تووشی دڵەڕاوکێ بوو ئیتر کۆتایی ژیان نیەو دەتوانێت ب
هەوڵ و کۆشش و کۆڵنەدانی بەسەر ئەو دڵەڕاوکێیەیدا زاڵ بێت و بگەڕێتەوە حاڵە
یەکەمجاری ٠ ئینجا بۆ ئەوەی تاك بە زووترین کات لە ترس و دڵەڕاوکێکانی ڕزگـا
بێت ، ئەوا دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات :-

١- گرنگی بە ئێستای بدات و زۆر بیر لە ڕابردوو نەکاتەوە :-

کەس نیە لە ژیانیدا رووبەڕووی سەرنەکەوتن و چاڵ و هەورازو نشێو نەبووبێتەو
واتە ژیانی هیچ کەسێك تەنانەت پێغەمبەرەکانیش (د٠خ) گوڵڕێژ نەکراوەو هەمو
خۆشی نەبووە ،لەبەر ئەوەی ناخۆشی و ئازارو دەردەسەری بەشێکە لە سروش

مرۆڤایەتی و وەك سێبەری خۆی وایەو لێی جیانابێتەوە ، ئەمەش مانای ئەوەیە كە پێویستیەكی ژیانەو ئەگەر ناخۆشی نەبوایە ئەوا مرۆڤ تامی خۆشی نەدەزانی ، ئەگەر نەخۆشی نەبوایە ئەوا مرۆڤ تامی لەش ساغی نەدەزانی •

كەواتە كەوتن و هەڵسانەوەو دواكەوتن كارێكی ئاساییە ، بەلاّم ئەوەی ئاسایی نیە ، ئەوەیە كە ئێمە بەردەوام سەیری رابردووی تاڵمان بكەین و پێشبینی داهاتووی رەش بكەین ، كە بە ئەو جۆرە بیركردنەوەو رەفتارەمان ئێستاشمان لە دەست دەدەین • دەبێت هەموومان ئەو راستیە بزانین كە بۆیە خودای گەورە دووچاوی لە پێشەوە بۆ دروست كردووین ، بۆ ئەوەی سەیری داهاتوو پێش خۆمان بكەین نەك سەیری دواوەی پێبكەین ئەگەر دواوە لە پێشەوە گرنگتر بوایە ئەوا خودای گەورە دوو چاوی لە دواوە بۆ دروست دەكردین •

ئەمەش مانای ئەوە نیە كە دەبێت رابردوو پشتگوێ بخەین ، بەڵكوو دەتوانین جارجارێك سەیری رابردوو بكەین و چاوێك بە هەڵەو سەرنەكەوتنەكانماندا بگێڕین و پەندو عیبرەتیان لێ وەرگرین و هەوڵنەدەین كە جارێكی تر هەمان هەڵە دووبارە بكەینەوە • واتە نابێت بەردەوام هەر لە رابردوو بژین و خەم و خەفەت بۆ ئەو شتانە بخۆین كە لە دەستمان چووە ، لەبەر ئەوەی بە ئەو كارە ئێستاشمان لە دەست دەچێت و رابردووش ناگەڕێتەوە •

ئینجا ئەگەر بمانەوێت لە ژیاندا سەركەوتوو بین و لە ترس و دڵەڕاوكێكانمان رزگارمان بێت ، ئەوا دەبێت لە ئێستادا بژین و پلانی زانستی و تۆكمەش بۆ داهاتوومان دابنێین و پەندیش لە رابردوومان وەربگرین ، بە ئەو شێوەیە بەسەر ترس و دڵەڕاوكێكانماندا زاڵدەبین ، بەلاّم خەفەت خواردن بۆ رابردوو بیركردنەوە لە ئەو شتانەی كە پێی نەگەیشتووین ئەوەندەی تر باری دەروونیمان ئاڵۆز دەكات بۆیە دەبێت لێی دووربكەوینەوە •

٢- خۆڕاگری و بە ئارامی و کۆڵنەدان :-

خۆڕاگری و دان بۆخۆدا گرتن و کۆڵنەدان باشترین دەرمانی لە ناوبردنی ترس و دڵەڕاوکێن ، لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو شتانەی لێیان دەترسین و تووشی دڵەڕاوکێی کردووین وەهمین و لە دروستکردنی خەیاڵی خۆمانن و کاتین و نایەنە دی و ئەگەر خۆڕاگربین ئەوا دوای ماوەیەك نامێنن ٠ لەبەر ئەوە نابێت هیچ کەسێك ژیانی خۆی بکات بە دۆزەخ بەڵکوو دەبێت خۆڕاگر بێت و کۆڵنەدات بۆ ئەوەی لە ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی هەیەتی رزگاری بێت ٠

٣- بیرکردنەوەی واقیعیانە :-

مەبەست لە بیرکردنەوەی واقیعیانە ئەودیە ، کە دەبێت مرۆڤ بەدوای ئەو هۆکارو فاکتەرو شتانەدا بگەڕێت کە تووشی دڵەڕاوکێی کردووە ٠ چونکە هیچ دیاردەیەکی دەروونی بەبێ پاڵنەرو هۆکار نیە ، واتە نابێت مرۆڤ بێ هیوا ببێت و دڵەڕاوکێیەکەی بۆ شتی خەیاڵی و ناواقیعی بگەڕێنێتەوەو بە ئەوەش خۆی بکات بە دیلی ئەو نەخۆشییە ، بەڵکوو دەبێت بە یارمەتی کەسانی پسپۆڕ بە دوای سەرچاوەی ئەو دڵەڕاوکێیەدا بگەڕێن و چارەسەری بکەن ٠

٤- بیرکردنەوە لە دەرئە نجامەکانی دڵەڕاوکێ :-

دەبێت هەموو یەکێك لە ئێمە بیر لە دەرئە نجامە خراپەکانی دڵەڕاوکێ بکەینەوە، کە چۆن دڵەڕاوکێی بەردەوام تووشی ژانە سەرو ئازاری گەدەو بێزاری و خەم و خەفەت و دڵتەنگیمان دەکات و ژیانمان لێدەکات بە دۆزەخ ، لەبەر ئەوە دەبێت لە هەوڵی ئەوددا بین کە خۆمان لە ئەو دڵەڕاوکێیە رزگار بکەین و خۆمان نەکەین بە دەستەمۆ و نێچیری بەردەستی دڵەڕاوکێ ٠ وە ئەگەر ئارام و خۆڕاگر بین ئەوا دەتوانین بەسەر دڵەڕاوکێدا

زالبین و نەهێلین ژیانمان لێتال بکات، لەبەر ئەوەی تواناو بەهرەو لێهاتوویی مرۆڤ بێ سنوورەو بە هیچ شتێك کۆتایی نایەت •

٥- کاری بەسوود :-

بە گالتەوە باب و باپیرانمان ئەیان وتووە (شەڕ لە بەتالی باشترە) ، ئەم قسەو دەستەواژەیە حیکمەت و هونەری تێدایەو کارو ئیش بڕبڕەی پشتی ژیانی مرۆڤن • لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە مرۆڤ کارێك بکات و بە بێ ئیش دانەنیشێت و خۆی بە شتێکەوە سەرقال بکات ، چونکە کارکردن و چالاکی دەرمانی چارەسەری زۆر لە نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکانە • ئینجا هەرکاتێك هەستت بە دلەڕاوکێ کرد ئەوا هەولبدە خۆت بە کارێکەوە خەریك بکەو بە تەنها دامەنیشە • مەبەست لە کارکردن ئەوە نیە هەربچی کرێکاری بکەیت یان فەرمانبەر بیت ، بەلکوو خۆخەریکردن بە حەزوو ئارەزووەکانیش و هێنانە دیان جۆرێکە لە کارو چالاکی ، واتە دەتوانیت خۆت بە (خوێندنەوەی چیرۆك و هۆنراوەو بابەتی زانستی یان نووسین یان چاککردنی باخچەی مالەوەتان ، چالاکی هونەری یان سەردانی خزم و کەس و هاوڕێ) خەریك بکەیت ،کە سەرجەم ئەو چالاکیانە لە دلەڕاوکێ دوورت دەخەنەوەو بواری ئەوەت نابێت بە تەنها دابنیشێ و خەیال و بیری ناخۆش بکەیتەوە •

٦- خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی لەش :-

دەبێت هەموومان ئەو راستیە بزانین کە پەیوەندیەکی پێچەوانە لە نێوان دلەڕاوکێ لەلایەك و خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی لەش لە لایەکی تر هەیە ، واتە کاتێك مرۆڤ تووشی دلەڕاوکێ دەبێت ، ئەوا زۆربەی ماسوولکەکانی لەش تووشی گرژی و رەق بوون دەبن و مرۆڤ تووشی بێزاری و سەرئێشە دەکەن ، ئینجا بۆ ئەوەی لە ئەو گرژی و بێزاریە رزگارمان بێت ، ئەوا زۆر گرنگە کە لە رێگای چالاکیەکانی وەك (یۆگا ، وەرزش و

ڕاکردن و مەلەکردن و خۆشووشتن و خەیاڵی خۆش ... هتد) ماسوولکەکانی لەشمان بەرەو خاوبوونەوە بەرین ·

بۆنموونە دەتوانیت ، بیر لە یادگاری و شتە خۆشەکانی ژیانی ڕابردووت بکەیتەوەو ئەوە بێنیتەوە یادی خۆت کە کاتێك ژنت هێناوە یان منداڵتان بووە یان سەیارەیەکی جوان یان خانوویەکت کڕیوە یان لەگەڵ هاوڕێکانت چوون بۆ سەیران · یان دەتوانیت خەیاڵی خۆش بکەیتەوەو بە خەیاڵ وای دابنێی ئەوە تۆ و هاوڕێ یان دایك و باوك یان ماڵ و منداڵت چوون بۆ سەیرانگا یان وڵاتێکی خۆش و زۆر بەخۆشی کات بەسەر دەبەن و هەموو ئەوانەی کە حەزت لێیەتی ئەوا خەریکە دێنە دی · کە سەرجەم ئەو بیرکردنەوەو خەوو خەیاڵانە مرۆڤ تووشی خۆشی و کامەرانی و خاوبوونەوەی ماسوولکەکان دەکەن ، وەك چۆن بیرکرنەوە لە شتی ناخۆشی وەك شەڕو نەبوونی و ترس و ناهەقی مرۆڤ تووشی گرژی و بێزاری دەکەن · کەواتە با هەموومان شتە خۆشەکان هەڵبژێرین و بیریان لێبکەینەوە بۆ ئەوەی تووشی دڵخۆشی و کامەرانی ببین و لە دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی رزگارمان بێت ·

٧- گرنگی بە خاڵە بە هێزەکانی ژیانمان بدەین :-

ئێمەی مرۆڤ وەك چۆن لایەنی خراپ و خاڵی لاوازمان هەیە بە هەمان شێوەش لایەنی باش و خاڵی بەهێزمان هەیە ،وە ئەوەی مایەی دڵخۆشیە بەردەوام خاڵە بەهێزو لایەنە باشەکانمان دەیەها بگرە سەدەها ئەوەندەی خاڵ و لایەنە لاوازەکانمان دەبن · بەڵام نایانبینین یان با بڵێین نامانەوێ بیان بینین و نەگبەتی و کارەساتی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ ئەوەیە کە بەردەوام بیر لە لایەنە خراپ و خاڵە لاوازەکانی ژیانیان دەکەنەوە ·

بەلاَم ئەگەر بمانەوێت وەك كەسانی تر كامەران و بەختەوەر بین ، ئەوا دەبێت بیر لە لایەنی باش و خاڵە بەهێزەكانمان بكەینەوەو بەردەوام لە خەووخەیاڵماندا بن و زیاتر گەشەیان پێبدەین ، لە هەمان كاتیشدا لەكاتی گونجاو ئاوڕ و لایەك لە خاڵە لاوازەكانیشمان بكەینەوە و هەوڵی چارەسەركردنیان بدەین ٠ بۆنموونە (كاتێك كەسێك تووشی نەخۆشیەك دەبێت یان بێكار دەبێت یان كێشەیەكی خێزانی دەبێت یان ساڵێك لە خوێندن دەرناچێت یان لە پەیوەندیەكی رۆمانسی و عاتیفی سەركەوتوو نابێت یان تووشی تەلاَق و لێكجیابونەوە دەبێت یان ماشێنەكەی وەردەگەڕێ یان لە بازرگانی و كارێكدا زەرەر دەكات ٠٠هتد) ، ئیتر وادەزانێت كۆتایی ژیانەو ئەم جیهانە هیچ ترووسكاییەكی تێدا نەماوەو غەمبارو دڵتەنگ و دەست لە ئەژنۆ دادەنیشێ و بەردەوام بیری لێدەكاتەوە و دەڵێ (من بەختم نیە ، من نەگبەتم ، كەس وەك من بەدبەخت نیە ، بۆ فلاَن و فیسار تووشی ئەوە نەبوون) ٠

كە سەرجەم ئەو بیركردنەوانە نا مەنتیقی و نا واقیعین و هەڵەیەو وانیە ، لەبەر ئەوەی ئەو تەنها بیری لای ئەو كێشەو گرفتەیەتی و وادەزانێت ژیانی ئەو تەنها ئەو خاڵە لاوازو سەرنەكەوتنەیەتی و هەر سەیری سەروو خۆی دەكات و خۆی بە ئەوان بەراورد دەكات ،بۆیە بەردەوام لە بارێكی دەروونی ئاڵۆزو گرژیدا دەژی و خۆی تووشی دڵەڕاوكێ كردووە ٠

بەلاَم ئەگەر بە جۆرێكی تر بیری بكردایەوەو بیگوتایە (ئینجا ئەگەر من تووشی ئەو كێشەیە بووم و ئەو شتەم لە دەست داوە ، لە خودا بەزیاد بێت بەس نیە ساغ و سەلامەتم ،ئەی ئەوە نیە خاوەنی چوار منداڵی جوانم ئەی ئەوە نیە بە ئازادی دێم و دەچم و ترسم لەكەس نیە ، ئەی ئەوە نیە دایك و باوك یان خووشك و برا یان خێزانێكی باشم هەیە ، ئەی ئەوە نیە كە خەڵك رێزم دەگرن ، ئەی ئەوە نیە ئەتوانم بژیم ، ئەی ئەوە نیە دووچاوم هەیە ، باشە ئەگەر ملیۆنەها دینار بدەن بە مرۆڤ چاوەكانی خۆی دەردێنێ و بیفرۆشی ؟ بێگومان نەخێر ، كەواتە چاوەكانمان و دەست و قاچمان و لەش ساغیمان بە پارەی هەموو جیهان ناگۆڕدرێتەوە ، كەواتە ئەگەر

لەخۆمان ورد بینەوە ، ئەوە هەزارەها بەهرەو تواناو لایـەنی باشمـان هەیـە ، بـەلا
بەداخەوە زۆربەمان نایانبینین ، بەڵکوو تەنها لایەنە خراپەکانی ژیانمان دەبینین)

فەیلەسوفێکی گەورەی وەك (شوینهاوەر) وتویەتی (ئێمەی مرۆڤ زۆر بەکەمی بیر لـ
ئەو شتانە دەکەینەوە کە هەمانە ، بەلام بەزۆری بیر لـە ئـەو شـتانە دەکەینـەوە کـ
نیمانە ،لە کاتێکدا ئەوانەی کە هەمانە زۆر زۆر زیاترە لە ئەو شتانەی کە نیمانە) .

واتە لە ئەم کاتەدا خۆی بەکەسانی خوار خۆی بەراورد بکات، ئەگەر ئـەو کێـشەیەی
ئابووری یان خێزانی یان عاتیفی هەیە ، ئەوا هەزارەها کەس هەن کە کەسانی خاو
پێداویـستی تایبـەتین و دەسـت و قـاچ یـان چـاوو گـوێ و زمانیـان لەدەسـت داو
بەکامەرانیش دەژین و بە ئەو واقیعەی کە تیایدا دەژیـن رازیـن ، هـەروەها ملیۆنـە
کەس تووشی نەخۆشی درێژخایەن یان مەترسیدار بوون یـان رۆژانـە هـەزارەها کـە
دەمرێ یان رۆژانە هەزارەها کەس لە هەموو جیهان لە سـەر بەدڕەوشـتی یـان هۆکـا
سیاسی یان لادان و سەرەرۆیی لە سێدارە دەدرێـن ، یـان ملیۆنـەها کـەس لـە برسـ
خەریکە دەمرن یان توانای منـدالْ بـەخێوکردنیان نیـە، لەگـەڵ ئەوەشـدا لـە ژیـ
هەربەردەوام دەبن یان رووبەڕووی کارەسات و نەهامەتیەکانیان دەبنەوە .

واتە کاتێك خۆی بە ئەو کەسانەی خوارخۆی بەراورد دەکـات ئـەوا زۆر لـە خـە
خەفەتەکانی خۆی لەبیر دەکات و دەگاتە ئەو بڕوایەی کە ئەو بە ئەو کێشەیەوە هێ
لە ملیۆنەها کەس باشترە ، چونکە یاسـای ژیـان وایـە ژیـان پڕیـەتی لـە کـەوت
هەلْسانەوە و خۆشی و ناخۆشی ، بۆیـە دەبێـت واقیـع بـین ، بـین و بـیر لـە هـە
لایەنەکانی ژیانمان بکەینەوەو تەنها لایەنە خراپەکانی ژیانمان نەبینین ، بـە
لایەنە بەهێزەکانیشمان ببینین .

٨- ژیان بۆ کەس گوڵڕێژ نەکراوە :-

ئەگەر مرۆڤ بیەوێ تارادەیەکی زۆر لە دڵەڕاوکێی بەردەوام و خەم و خەفەت بە دوور بێت ، ئەوا دەبێت بگاتە ئەو بڕوایەی کە ژیان پڕیەتی لە خۆشی و ناخۆشی و مەرج نیە لە هەموو کارەکانمدا سەرکەوتوو بم ، بەڵکوو هەندێك جار سەرکەوتوو دەبم و هەندێك جاریش سەرکەوتوو نابم ،بەلام گرنگ ئەوەیە بە سەرکەوتنەکانم لووتبەرز و لەخۆبایی و یاخی نەبم وە بە سەرنەکەوتنەکانیشم تووشی شکست و بێهیوایی و چۆکدادان نەبم بەڵکوو دەبێت بە دوای هۆکارەکانی ئەو شکست و سەرنەکەوتنانەمدا بگەڕێم و نەهێڵم جارێکی تر دووبارە ببنەوە ٠

بەلام ئەوەی جێگەی داخە ، زۆرکەس لە ئێمە هەر بیرمان لەلای سەرکەوتنەو ئەگەر جارجارێك سەرنەکەوتین ، ئیتر ئەوە کارەساتەو بەردەوام بیری لێدەکەینەوە خۆمان بە بەدبەخت و نەگبەت و سەرنەکەوتوو دەزانین ، کە ئەمە بە هیچ شێوەیەك وانیە ٠ ئەگەر سەیری ژیانی پێغەمبەران و (د٠خ) شۆڕشگێڕان و ناوداران و زانایان بکەین ،ئەوە دەگەینە ئەو راستیەی هەرهەموویان چەندەها جار سەرنەکەوتوو بوون و رووبەرووی دەیەها بگرە سەدەها کێشەو گرفت و بەربەست بوونەتەوە ، ئینجا بە ئەو پلەو پایەیان گەیشتوون ٠ بەلام تەنها جیاوازیان لەگەڵ ئێمە ئەوە بووە کە ئەوان بە سەرنەکەوتن و گرفتەکانیان نەڕووخاون بەڵکوو هەر بەردەوام بوون و بەرەو پێشەوە چوون ٠ نەك وەك ئێمە کاتێك تووشی کێشەو گرفتێك دەبین ، ئیتر یەکسەر کۆڵ دەدەین و چۆکمان دەشکێ و ئیتر هەر خەوو خەیاڵمان لەلای ئەو کێشەیەیە کە ئێستاو داهاتووشمان لە دەست دەدات ٠

٩- هاوڕێی کەسانی گەشبین و سەرکەوتوو بکە :-

پەندێکی کوردی خۆمان هەیە دەڵێ (ئەگەر دووگا بۆماوەیەکی زۆر بەیەکەوە بن ، رەنگی یەك نەگرن ئەوا خووی یەکتری دەگرن) ٠ مەبەست لە ئەم پەندە ئەوەیە ئەگەر

ماوەیەکی زۆر دووکەس بەیەکەوە بن ، ئەوا خووی یەکتری دەگرن و زۆر شت لە یەکتری فێردەبن ، ئینجا ئەگەر مرۆڤیش لەگەڵ کەسانی رەشبین و ترسنۆك و راڕاو بەگومان هەڵس و کەوتی کرد ، ئەوا دوای ماوەیەك زۆر لە ئەو رەشبینی و بێهیواییەی وەك پەتایەك بۆ ئەویش دەگوێزرێتەوە ، بەلام کاتێك لەگەڵ کەسانی گەشبین و دەروون دروست مامەڵە دەکرێت ،ئەوا مرۆڤ بەرەو گەشبینی هەنگاو دەنێت و رۆژ لە دوای رۆژ باری دەروونی باشتر دەبێت ٠

١٠- نابێت گرنگی بەشتی بچووك و بێ مانا بدرێت :-

ئەو کەسانە لە ژیان سەرکەوتوو بەختەوەر دەبن ، کە هەر شتەو مافی خۆی دەدەنێ واتە شتی بچووك گەورە ناکەن و شتی گەورەش بچووك ناکەن ، بەلام ئەو کەسانەی کە رووداوو شتێکی بچووك زۆر گەورە دەکەن و زۆر خەفەتی پێدەخۆن و بەردەوام بیری لێدەکەنەوە ، ئەوا لە ژیاندا کامەران نابن و بەردەوام لە دڵەڕاوکێدا دەژین ٠ کەواتە نابێت لە دەنکە نۆکێك کفتەیەك دروست بکەین و کێشەیەکی بچووکمان هەبێت ، ئیتر وا بزانین ئیتر کۆتایی ژیانە ، بەڵکوو دەبێت زۆر بە هێمنی مامەڵەی لەگەڵ بکەین و بە دوای رێگا چارەی گونجاودا بگەڕێین ، وە نابێت ئەوەشمان لەبیر بچێت کە هەندێ کێشە هەرخۆی دوای ماوەیەك چارەسەر دەبێت و لە کۆڵمان دەبێتەوە ٠

١١- مرۆڤ دەبێت کەسێکی کۆمەلایەتی بێت :-

ئەگەر بمانەوێت لە ترس و دڵەڕاوکێی بەردەوام بە دوور بین ، ئەوا دەبێت کەسێکی کۆمەلایەتی بین و تێکەلاوی کەسانی تر ببین و پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانمان لەگەڵ کەسانی چواردەورمان بە هێز بکەین ، لەبەر ئەوەی کاتێك مرۆڤ دێتە ئەم جیهانەوە کەسێکی کۆمەلایەتیەو بە بێ یارمەتی و خزمەتگوزاری کەسانی چواردەوری لە ناو دەچێت و ناتوانێت بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لە ژیان بەردەوام بێت ٠ بەلام کاتێك کەسێك گۆشەگیرو دوورە پەرێز دەبێت و تێکەلاوی کەسانی تر نابێت ، ئەوا دوای

ماوەیەك دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەتی بەردەوام سەرو دڵی دەگرێت و رووبەڕووی چەندەها کێشەی کۆمەلایەتی و دەروونی دەبێتەوە • لەبەر ئەوە دەبێت بەردەوام لە هەوڵی دانانی پەیوەندی نوێ و بەهێزکردنی پەیوەندییە کۆنەکانماندا بین ، چونکە تەنیایی و گۆشەگیری مرۆڤ بەرەو کێشەو گرفتی دەروونی دەبات •

کاتێك مرۆڤ تێکەلاوی کەسانی تر دەبێت و هاوکاریان دەکات و دەستی یارمەتیان بۆ درێژ دەکات یان سکێکی برسی تێردەکات یان کەسێکی سەرما بردەڵە گەرم دەکاتەوە یان خەم و ئازاری کەسێکی تر کەمدەکاتەوە ، ئەوا لە ناوەوە شاگەشکە دەبێت و هەست بە بوونی خۆی دەکات و منی نمونەیی پاداشتی دەکات و هەست بە شانازی و بەختەوەری دەکات و ژیانی لا خۆشەویست دەبێت •

هەر لەبەر ئەوەشە ئەو کەسە دەوڵەمەندانەی کە تووشی خەمۆکی و دڵەڕاوکێی بەردەوام بوون ، پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی پێیان دەڵێن کە بچن کارێکی خزمەتگوزاری بکەن یان پرۆژەیەك بە ئەنجام بگەیەنن کە قازانجی زۆرینەی خەڵکی تێدابێت ، بۆئەوەی لەلایەك لە ئازاری ویژدان بەدوور بن ، لەلایەکی تریشەوە هەست بە شانازی و بوونی خۆیان بکەن و بگەنە ئەو بڕوایەی کە ئەوانیش کەسانی سوودبەخشن و دەتوانن خزمەتی خەڵکی تر بکەن و بوونیان گرنگی خۆی لە ژیاندا هەیە ، بەئەو کارەشیان لە دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەت رزگاریان دەبێت •

کاتێك مرۆڤ خۆپەرست دەبێت و هەر لە هەڵپەی خۆ دەوڵەمەند کردندایەو ئاگای لە کەسانی خوار خۆیەوە نیەو هاوکاری و کۆمەکی تاکەکانی چواردەوری ناکات و تەنها بیر لەبەرژەوەندی تایبەتی خۆی دەکاتەوە ، ئەوا دوای ماودیەك تووشی دڵەڕاوکێ و ئازاری ویژدان دەبێت و ئەو سامان و داهاتەی هەیەتی وەك رەش مار لە گەردنی دەئاڵێت و لە ژیانیدا بەختەوەر نابێت • چونکە بەختەوەری راستەقینە لە ناوەوەی مرۆڤە نەك لە دەرەوە•

١٢- ڕێگای ڕاست گرتن و گوێ لە قسەو قسەلۆک نەگرتن :-

زۆر کەس خۆی کردووە بە (جەحاو) دەیەوێت دڵی هەموو کەس ڕازی بکات ، کە ئەمەش مەحاڵەو دوایی بە زیانی خۆی تەواو دەبێت ٠ دەگێڕنەوە جارێکیان کەسێک بەناوی (جەحا) کەرێکی پێدەبێت و لەگەڵ کوڕەکەیدا بەرەوماڵەوە دەڕۆنەوە، جەحا یەکەمجار خۆی سواری کەرەکە دەبێت و منداڵەکەشی بە پێ دەڕوات ، کاتێک بە کۆمەڵێک خەڵک دەگەن ، پێی دەڵێن (سەیری ئەو کابرا بێ ویژدانە خۆی سواری کەرەکە بووەو ئەو منداڵەش بە پێ دەڕوات) ٠ کاتێک (جەحا) گوێی لە ئەو قسانە دەبێت، ئەوا یەکسەر دادەبەزێ و منداڵەکەی سواری کەرەکە دەکات و خۆی بە پێ دەڕوات ٠

دوای ماوەیەک بە ژمارەیەکی تر دەگەن و ئەمانیش دەڵێن (سەیری ئەو کابرا بێ عاقڵە ئەو منداڵەی سواری ئەو کەرە کردووەو خۆشی لە ئەو تەمەنەدا بە پێ دەڕوات) ئەمجارە هەردووکیان سواری کەرەکە دەبن ، پاش ماوەیەک بە کۆمەڵێک خەڵکی تر دەگەن و پێی دەڵێن (بە خوا ئەو کابرایە بێ ویژدانە بەهەردووکیان سواری ئەو کەرە بەستەزمانە بوون) ئەمجارە هەردووکیان دادەبەزن و کەرەکەش لە دوایانەوە دەڕوات، دەگەنە کۆمەڵێکی ترو پێی دەڵێن (تۆ سەیری ئەو دوو کەسە بێ ئەقڵە بکەن کەرێکیان پێیە کەچی هەردووکیان بە پێ دەڕۆن) ئەمجارە (جەحا) زۆر بێزارو تووڕە دەبێت، کەرەکە هەڵدەگرێ و دەیخاتە سەر سەری ٠

ئەمە ئەگەر هیچ مانایەکی نەبێت ئەوا حیکمەتێکی تێدایە و پێمان دەڵێت ڕازیکردنی هەموو خەڵکی خەیاڵ پڵاوەو هەتا هەتایە نایەتە دی ، مەگەر مرۆڤ بە هەزار ڕوو نەک دووڕوو) مامەڵە لەگەڵ خەڵکی بکات و هەرکەس چی پێ خۆش بوو ئەوا یەکسەر بڵێی وەڵاهی ڕاست دەکەیت ، بە ئەم کارەش مرۆڤ دەفەوتێت و لە (جەحای) خراپتر بەسەر دێت و بوون و بیروباوەڕو کەسێتی خۆی لە دەست دەدات و دەبێت بە پاشکۆی کەسانی تر٠

ئینجا بۆ ئەوەی کەسێتی تایبەت بەخۆمان هەبێت و نەبین بە پاشکۆی کەسانی تر ئەوا دەبێت پلان و بەرنامەو ئامانجی تایبەت بەخۆمان هەبێت و ڕێگای ڕاست و دروست بگرین ، ئیتر خەڵکی چی دەڵێ بابڵێ ، ئەوە کێشەی خۆیەتی ، چونکە مرۆڤ بۆ خۆی دەژی و بۆ کەسانی تر ناژی • ئینجا لەبەر ئەوەی بیروباوەڕەکەی ڕاستە ، ئیتر ڕۆژ لە دوای ڕۆژ خەڵکی دوای دەکەون و دێنە سەر ڕێگای ڕاستی ئەم نەك ئەم بچێتە سەر ڕێگای هەڵەی ئەوان •

ئەگەر سەیری لاپەڕەکانی مێژووی مرۆڤایەتی بکەین ، ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە پێغەمبەران و(د•خ) شۆڕشگێڕان لە سەرەتادا بە تەنها بوون و نزیکترین کەسی خۆشیان دژیان بوون ،بەڵام لەبەر ئەوەی پەیامێکی ڕاستیان پێبووە ، ئیتر ڕۆژ لە دوای ڕۆژ خەڵکی زیاتر دوایان کەوتون • کەواتە نابێت مرۆڤ بە ناڕەزایی و گلەیی کەسانی تر خۆی خەفەت بار بکات و بەردەوام بیر لە قسەی ئەوان بکاتەوە ، لەبەر ئەوەی یاسای ژیان وایەو هەرکەسەو بیرو باوەڕو راوبۆچوونی تایبەت بەخۆی هەیەو لە گۆشەنیگای تایبەت بەخۆی سەیری دیاردەکانی ژیان دەکات و لێکیان دەداتەوەو جیاواز دەبێت لە راو بۆچونی کەسانی تر ، ئەمەش مانای ئەوە نیە کە دوژمنی یەکترین ، بەڵکوو مانای جیاوازی راوبۆچوون دەگەیەنێت •

١٣- کردنی لیستێك بە هەڵەکانمان :-

ئێمە مرۆڤین و هەڵەکردن بەشێکە لەسروشتی مرۆڤایەتی ، واتە هیچ مرۆڤێك نیە لە ژیاندا هەڵەی نەکردبێت ، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە ئەو هەڵانە دووبارە نەکەینەوە • بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانین لیستێك بۆ تۆمارکردنی هەڵەکانمان بکەین و هەوڵبدەین لە داهاتوو لێیان دووربکەوینەوە • چونکە هەڵەی زۆرو دووبارە کردنەوەیان مرۆڤ تووشی دڵەڕاوکێی بەردەوام دەکات •

١٤- بیر لە تۆڵەسەندنەوە مەکە :-

فەیلەسووفی گەورە (تاغور) وتەیەکی جوان و بەنرخی هەیەو وتویەتی (مرۆ زۆرلێکراو بێت باشترە نەك زۆردار) •واتە مرۆڤێك کە زۆردارەو دەست درێژی دەکاتە سەر مافی کەسانی ترو پێشێلیان دەکات ئەوا بەردەوام لە ترس و دڵەڕاوکێدا دەژی لەبەر ئەوەی لەلایەك ویژدانی (ئەگەر هەی بێت) ئازاری دەدات و لەسەر ئەو زوڵم و ستەمەی لێپێچینەوەی لەگەڵ دەکات ، لەلایەکی تریشەوە بەردەوام لە ئەو کەسانە دەترسێت کە ئازاری داون و مافەکانیانی پێشێل کردووە •

کەواتە بە هیچ پێوەرێك دەروون دروست نین • بەڵام ئەگەر مرۆڤ زوڵم لێکراو بێت ئەوا تەنها خەم و خەفەتی ئەوەی هەیە کە زوڵمی لێکراوە ، ئەگینا نەویژدانی ئازاری دەدات و نە لەخەڵکیش دەترسێت ، بە پێچەوانەوە شەو کە سەری کردە سەر سەرینەکەی ئەوا یەکسەر خەوی لێدەکەوێت و هەتا بەیانی پرخەی خەوی دێت ، بە پێچەوانەی کەسانی زاڵم و زۆردار کە شەو بە حەپ و دەرمان نەبێت خەویان لێناکەوێت •

ئەگەر بمانەوێت دەروون دروست بین و لە ئازاری ویژدان بە دووربین ، ئەوا نابێت ئازاری کەسانی تر بدەین و مافەکانیان پێشێل بکەین ، بە پێچەوانەوە دەبێت لە ئەو پەڕی دەسەڵاتدا لێبووردنمان هەبێت ، گەورەترین و بەڕێزترین مرۆڤ ئەو کەسەیە کە کاتێك دەسەڵات و هێزی هەیە لە خەڵکی خۆش ببێت و بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا نەگەڕێت • تەنها مرۆڤی بێدەسەڵاتە کە بەدوای تۆڵەسەندنەوەدا دەگەڕێت و توانای لێخۆشبوونی کەسانی تری نیە •

ئەگەر هەر هەڵەیەکمان بەرانبەر کراو ئێمەش بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا بگەڕێین و بەرانبەریش لە سەر ئەو تۆڵەیە هەوڵبدات تۆڵەی خۆیمان لێبکاتەوە ، ئەو کاتە ژیان دەبێت بە دۆزەخ و خۆشی و تروسکایی تێدا نامێنێت، هەموومان دەزانین لە ناخی هەموو

یەکێکمانـدا تۆوی خێرو شەڕ هەیەو ئەگەر بارو دۆخەکە نالـەبار بێـت ئـەوا دوور نیـە بکەوینەوە هەڵەوە ، وە هەموو کەسیش هەڵە دەکات ، ئا لەم کاتەدا لە یەکتری خـۆش بین و گـەردنی یـەکتری ئـازاد بکـەین و هـەموومان بـە خۆشـی بـژین باشـترە ، یـان هەریەکەمان بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا بگەڕێین ؟ کە ئەوکاتە ژیان زۆر زەحمەت و دژوار دەبێت و هەریەکەمان دەبین بە دوژمنی ئەوی ترو ئاسایش و دڵنیایی و خۆشەویستی لـە ناوماندا بار دەکات و هەموومان دەبین بـە نێـچیری تـرس و دڵـەڕاوکێ و وەك مۆتەکـە سەرسنگمان دەگرێت و لەکۆڵمان نابێتەوە ٠

١٥- مرۆڤی زیرەك و لێهاتوو ئەو کەسەیە کە دەتوانێت لە ناو ژیانی ناخۆش و پـڕ لـە گیروگرفتدا خۆی بسازێنێ و شتە تاڵ و ناخۆشەکانی ژیان وەك لیمۆی ترش شـەربەتی شیرینی لێدروست بکات ٠ واتە ژیان چەند ناخۆش بێت ، هێشتا سـەد ئەوەنـدە خۆشـی تێدایە ، وەك دەڵێن خودا دەرگایەك دەگرێت بەڵام سەد دەرگای تر دەکاتەوە ٠ کەواتـە نابێت بە هیچ شێوەیەك کۆڵ بدەین و لەبەردەم کێـشەو گرفتـەکانی ژیانمانـدا چـۆك دابدەین بەڵکوو دەبێت هەموو کەوتنێك ببێت بە هەنگاوێکی نوێ و پەند بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانمان ٠

١٦- خۆت بناسە :-

فەیلەسوفێکی گەورەی وەك سۆقرات پێش زیاترلە سێ هەزار ساڵ وتویـەتی (خـۆت بناسە) ، واتە شارەزای بەهرەو تواناو خاڵە بەهێزو لاوازەکانی ژیانمان بین و بزانین چیمان دەوێ و چ شتێك لە بەرژەوەندیماندایە ٠ چونکە کاتێك مـرۆڤ خـۆی دەناسـێ و دواتریش هەوڵدەدات کە کەسانی تریش بناسێت ، ئەو کاتە زۆر بە زەحمەت دەکەوێتە هەڵەوە یان هەڵدەخەڵەتێندرێ ٠ لەهەمان کاتیشدا ڕێزی کەسانی تر دەگرێت و دەست درێژی ناکاتە سەر ئازادی و مافەکانیان و هەموو پێکەوە بە بەختەوەری دەژین ٠

کاتێك مرۆڤ خۆی دەناسێت ئەوا زۆر زەحمەتە هەڵبخەڵەتێندرێ یان هەوڵی چەواشەکردنی کەسانی تر بدات، لەبەر ئەوەی دەزانێت مرۆڤ بوونەوەرێکی زۆر بە بەهایەو نابێت دەست درێژی بکرێتە سەر مافەکانی و ئازادی لێزەوت بکرێت . بۆ نموونە ئەگەر من بە های چاوەکانم بزانم ئەوا بە ملیۆنەها دۆلار نایفرۆشم و خۆم تووشی نابینایی ناکەم ، ئەو کاتەش پارەو بەرتیل لەکەس وەرناگرم بۆ ئەوەی چاو شۆری کەس نەبم و ئەو دوو چاوە گرانبەهایەم تووشی زەلیلی و بێ بەهایی نەکەم .

بەڵام بە داخەوە زۆر کەس خۆی ناناسێ و شارەزای خاڵە بە هێزو بەهرەو تواناکانی خۆی نیە و نازانێت ئەو دوو چاوەی چەند گرانبەهان ، بۆیە بۆ بڕێ پارەی کەم سەرشۆڕیان دەکات ، زۆر مرۆڤ خۆی ناناسێت و بە های هەردوو دەست یان هەردوو قاچ یان دەروون و گیانی خۆی نازانێ بۆیە دەکەوێت زەلکاوی گەندەڵی و بۆ بڕێك پارە یان هەندێك بەرژەوەندی ئەو بەشە پڕ بەهایانەی خۆی هەراج فرۆش دەکات و خۆی دەدۆڕێنێ . مرۆڤ ئەوەندە گەورەیە کە نابێت بە هەموو جیهان بگۆڕدرێتەوە . هەر لەبەر ئەو گەورەیی و بەڕێزیەی مرۆڤە کە عیسا پێغەمبەر (سڵاوی خودای لەسەر بێت) فەرموویەتی (سوودی چیە ئەگەر مرۆڤ هەموو جیهان بباتەوە ، بەڵام خۆی بدۆڕێنێ).

کەواتە دەبێت هەریەك لە ئێمە خاوەنی ناسنامەو کەسێتی خۆی بێت و نەبێت بە پاشکۆی کەسانی تر ، لە هەمان کاتیشدا نابێت حەسوودی و بەغیلی بەکەس ببات ، بەڵکوو دەبێت بە هێزی عەقڵ و بازووی خۆی بە ئامانجەکانی بگات .

١٧- کۆنترۆڵی تووڕەبوون و هەڵچوونەکانت بکە :-

هەموو کەس تووشی هەڵچوون و تووڕەبون دەبێت ، بەڵام هەموو کەس ناتوانێت کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی خۆی بکات . ئەو کەسەی بتوانێت کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی خۆی بکات ، ئەوا بەختەوەر دەبێت و لە دڵەڕاوکێی بەردەوام بە دوور دەبێت . ئینجا بۆ

ئەوەی بەسەر هەڵچوون و تووڕەبوونەکانتا زاڵ بێت ، ئەوا دەبێت خۆ ڕاگر بیت و کاتێك هەڵدەچیت ئەوا هەوڵبدە (لە یەکەوە هەتا بیست بژمێری یان لە شوێنی خۆت دابنیشە یان هەوڵبدە لە ئەو جێگایە دوور بکەویتەوە یان هەوڵبدە بە بۆکس بکێشە بە سەرین یان تووڕەکەیەکی پڕ لە شت ، یان هەوڵبدە هاوار بکەیت یان ئەو تووڕەیەت بکە بە نووسین٠٠٠٠٠ هتد) ٠ ئەوەشت لە بیرنەچێت کە خودا کەسانی بە ئارام و خۆڕاگری خۆش دەوێت ، بە تایبەتی ئەوانە کە دەتوانن لەکاتی کارەسات و ئەهامەتیەکانتا دان بە خۆیاندا بگرن و هەرەس نەهێنن ٠

١٨- پشووبدە پێش ئەوەی هیلاك ببیت :-

بە زۆری ئەو کەسانە تووشی دڵەڕاوکێ و خەمۆکێ و بێزاری زۆر دەبن ، کە بەردەوام هەر ڕادەکەن و لە کارێك زیاتر دەکەن و شەوو رۆژیان بە یەکەوە گرێداوەو کاتێك بۆ گەڕان و گەشت و گوزارو کات بەسەر بردنی خۆیان تەرخان ناکەن لە ئەنجامی ئەوەشەوە تووشی دڵەڕاوکێ و خەمۆکیی بەردەوام دەبن و وەك ڤایرۆس گورو تین لە دەروونیان دەبڕێت و تووشی سووتانی دەروونیان دەکات ٠ لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە هەموو کەس کاتێك بۆ حەسانەوەو پشوودانی خۆی تەرخان بکات و پێش ئەوەی زۆر ماندوو شەکەت ببێت ئەوا دەبێت بحەسێتەوەو خۆی لە فشاری ئیش و کاری رۆژانە رزگار بکات ٠

هەندێك کەس خۆشیان نازانن بۆچی دەژین ، واتە فەلسەفەیەکی دیاریکراویان لە ژیاندا نیە ، بۆیە بەردەوام هیلاك و ماندوو شەکەت دیارن و کاتێکیش پرسیاریان لێدەکەیت تۆ بۆچی دەژیت ، بۆ بە ئەو شێوەیە خۆت ماندوو دەکەیت ، لەوەڵامدا دەڵێت نازانم ٠ ئەمە مانای ئەوەیە ئەو جۆرە کەسانە فەلسەفەو تێڕوانینی تایبەت بە خۆیان بۆ ژیان نیەو ئامانجی دیاریکراویان لە ژیانی رۆژانەیان نیە ، بۆیە زۆر جار کات و چالاکی و ماندوو بوونەکانیان بە فیڕۆ دەڕوات و لە ئەنجامیەوە هەست بە ماندوو بوون و بێزاری دەکەن ٠

ئەگەر مرۆڤ بیەوێت لە دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەتی بەردەوام بە دوور بێت ، ئەوا دەبێت فەلسەفەیەکی دیاریکراوی لە ژیان هەبێت و بزانێت بۆچی دەژی ، ئەویش بە دیاریکردنی کۆمەڵێك ئامانج لە ژیان و دانانی بەرنامەو پلانی تۆکمەی زانستی بە مەبەستی هێنانە دیان ،سەرەڕای ئەوەش دەبێت کاتی دیاریکراو بۆ کات بەسەربردن و گەشت و گوزارو پشوودانی خۆی تەرخان بکات و یەکێك لە ئامانجەکانی جەستەو دەروونی خۆی بێت و زیاد لە پێویست هیلاکیان نەکات ، بەڵکوو دەبێت خزمەتیان بکات لەبەر ئەوەی جەستەو دەروونی مرۆڤ مافی بەسەر خاوەنەکەیەوە هەیەو هەرکاتێك ماندوو بوون دەبێت کاتێك بۆ حەسانەوەو پشوودانیان تەرخان بکات ، ئەگینا بە پێچەوانەوە مرۆڤ تووشی گرژی و ئاڵۆزی دەروونی دەبێت •

١٩- خۆت نەکەی بە نێچیری هەست کردن بە گوناه :-

دەبێت هەمووومان ئەو حەقیقەت و راستیە بزانین ، کە کەس نیە لە ژیان هەڵە نەکات ، بەڵکوو ئێمە مرۆڤین و نەوەی ئادەم و حەواو خووشك و برای هابیل و قابیلین، کەواتە هەر دەکەوینەوە هەڵەوە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ کۆمەڵێك رەمەك و پێداویستی و حەزوو ئارەزووی وەك (سێکس ،خواردن و خواردنەوەو موڵکداری و حەزکردن بە دەسەڵات و بەکارهێنانی هێزودەسەلات و گیانی تووندوو تیژی •••هتد) لە ئاخیدا هەیەو دوور نیە لە یەکێك لە قۆناغەکانی ژیانی بەرەو لادان و هەڵەو تاوانی بەرێت • بەلام کاتێك مرۆڤ کۆنترۆڵی خۆی ناکات و تووشی هەڵە دەبێت ، ئیتر ئەمە کۆتایی ژیان نیە ، بەڵکوو دەبێت پەندو عیبرەت لە ئەو هەڵەو لادانانەمان وەربگرین و هەوڵبدەین جارێکی تر تووشی هەمان هەڵە نەبینەوەو تۆبە بکەین لە هۆکارو سەرچاوەی هەڵەکانمان دوور بکەوینەوە •

بەلام ئەوەی جێگەی داخە هەندێك کەس لە ئەو راستیە تێنەگەیشتووەو وادەزانێت کە هەڵەیەکی کرد ئیتر بۆ هەتا هەتایە هەر تاوانبارەو بە هیچ شتێك پاك نابێتەوەو

ئیتر ویژدانی بەردەوام ئازاری دەدات ، کە لە ئەنجامی ئەو هەستکردن بە گوناه و تاوان و ئازاری ویژدانەوە ، تووشی کۆمەڵێك نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەبن و دەیانەوێت لە ئەنجامی تووش بوون بە ئەو نەخۆشیانەوە سزای خۆیان بدەن و لە ئازاری ویژدان رزگاریان بێت ، کە بێگومان بە ئەوەش ژیانی خۆیان دەکەن بە دۆزەخ و چارەسەری گرفتەکەش ناکرێت •

چارەسەری راستەقینە ئەوەیە کە پەندو عیبرەت لە هەڵەکانیان وەربگرن و تۆبە بکەن و جارێکی تر ئەو هەڵانە دووبارە نەکەنەو ئەو راستیەش بزانن کە بەردەوام دەرگای تۆبەو بەزەیی و بەخشندەیی خودای گەورە کراوەیەو خودا خۆی بە هەموو کەم و کورتی و خاڵە لاوازەکانمان دەزانێت ، بۆیە بەردەوام دەرگای تۆبەی کراوەتەوە • لەلایەکی تریشەوە ئەو جۆرە کەسانە دەتوانن بە پێچەوانەی کارەکانی پێشوویان ، ئێستا دەست بکەن بەکاری خێرخوازی و کردنی چاکەو یارمەتی دانی کەسانی تر ، کە بە ئەو کارەشیان هەڵەو تاوانەکانیان قەرەبوو دەکەنەوەو لە ئازاری ویژدان و هەستکردن بە گوناهیش رزگاریان دەبێت •

٢٠- بەرەنگاربوونەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوکێکانمان نەك ڕاکردن لە دەستیان :-

بمانەوێ و نەمانەوێ زۆربەمان تووشی دڵەڕاوکێ دەبین ، لەبەر ئەوەی بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ • ئینجا بۆ ئەوەی نەهێڵین وەك مۆتەکە قوڕقوڕاگەمان بگرێت و رۆژ لەدوای رۆژ لە هێزو گوڕو تینمان کەم بکاتەوە ئەوا دەبێت بە دوای سەرچاوەو هۆکاری دڵەڕاوکێکانماندا بگەڕێین و چارەسەریان بکەین نەك لە دەستیان ڕابکەین و خۆمان بدزینەوە • لەبەر ئەوەی راکردن و خۆدزینەوە کاتیەو دوای ماوەیەك هەر سەرودڵمان دەگرێتەوە ،کەواتە باشتر وایە بۆ هەتا هەتایە لێی رزگار بین •

مەبەست لە راکردن ئەوەیە کە هەندێك کەس بۆ ئەوەی لە ئەو تـرس و دڵەڕاوکێیـەیا رزگاریان بێت پەنا بۆ (قومار یان خواردنەوە یان بەکارهێنانی مەواددی هۆشبەر یا خەوتن یان زیندە خەون) دەبەن و بۆ ماوەیەك بـە خـەیاڵی خۆیـان لـە ئـەو گرفتـ رزگاریان دەبێت ، بەلام لە ئەوە بێئاگـان کـە دوای نـەمانی کاریگـەری ئـەو مـەوادد حاڵەتەیان دووبارە دڵەڕاوکێکە بۆیان دەگەڕێتەوە ، مەگەر جاریکی تریش هەر ڕابکەن ، دوای ماوەیەك هەر بۆیان دەگەڕێتەوە .

کەواتە چارەسەری راستەقینە ئەوەیە کە ئەو کەسانە لەگەڵ خۆیان راستگۆ بن و خۆیان هەڵنەخەڵەتێنن و رووبەڕووی کێشەکەیان ببنەوەو بە هاوکاری کەسانی پسپۆڕ بە دوای هۆکارو سەرچاوەی ترس و دڵەڕاوکێکانیاندا بگـەڕێن و بـۆ هـەتا هەتایـە لـە ڕەگ و ریشەوە هەڵیان کێشن و لە دەستیان رزگاریان بێت .

ا
د
س
م
خ
بە
مرۆ
ببین
ئازار
ئازار

(نەخۆشی سایكۆسۆماتی)

سایكۆسۆماتی زاراوەیەكە لە هەردوو ووشەی (سایكۆ) بە واتای (دەروون) وە (سۆماتی) مانای (جەستە، لەش) پێك هاتووە، ئەم زاراوەیە بەو نەخۆشییە جەستەییانە دەووترێت كە تووشی مرۆڤ دەبێت و هۆكارە سەرەكیەكانیشی دەروونییە و لە ئەنجامی خەم و خەفەت و ئازارو دڵە ڕاوكێ وە دەردەكەوێت.

مرۆڤ كۆمەڵێك پێداویستی فسیۆلۆژی (خۆراك،ئاو، خەو، پلەی گەرمای مام ناوەندی، ڕزگار بوون لە پاشەڕۆ، ئۆكسجین)و دەروونی (هەست كردن بە دڵنیایی و ئارام، ڕێزگرتن، خۆشەویستی، پلەو پایەی گونجاو...هتد) هەیەو دەبێت ئەم پێداویستیانە تێربكرێن بۆ ئەوەی ئەو تاكە وەك مرۆڤ بژی و هاوسەنگی خۆی لە دەست نەدات بەلام هەڕەشەكردن و دانانی بەربەست و ڕێگر لەبەردەم ئەو پێداویستیانەی سەرەوە، تاك سەروەری خۆی لەدەست دەدات و تووشی خەم و خەفەت و ئازارو ترس و دڵەڕاوكێ دەبێت و بەردەوام بوون و دووبارە بوونەوەی ئەو بارە دەروونییەش، مرۆڤ تووشی كۆمەڵێك نەخۆشی جەستەیی دەكات، لەوانە (سوتاندنەوەو هەوكردنی گەدەو ڕیخۆڵەی دوانزە گرێ و قۆڵۆن، ئازاری پشتوو ماسولكەكان، ژانەسەر، ڕەبۆ (تەنگە نەفەسی) بەرز بوونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن، خەولێزران ....هتد).

بۆ لێك دانەوەی ئەم نەخۆشییانە پێویستە ئاوڕێك لە دەروونی مرۆڤ و پەیوەندی بە جەستەوە بدرێتەوە. خۆمان دەزانین كە پەیوەندییەكی پتەو لە نێوان باری دەروونی مرۆڤ و جەستەیدا هەیە، بۆ نموونە ئەگەر گوێبیستی هەواڵێكی ناخۆش و دڵ تەزێن ببین، ئەوا یەكسەر بەری دڵمان دەگیرێ و گەدەمان لە هەرس كردن دەوەستێ و تووشی ئازار دەبێت و خواردنمان بۆ ناخورێت، هەروەها ئەگەر مرۆڤ تووشی زیادە خۆری یان ئازاری یەكێك لە ئەندامەكانی لەشی ببێت ئەوا ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەرباری

دەروونی دەبێت و تووشی خەم و خەفەت و ئازارو ترس و دڵە ڕاوکێی دەکات. ئەمە سادەترین پەیوەندی نێوان جەستەو دەروونە، بەڵام ئەم نەخۆشییە سایکۆسۆماتیانە لەو پەیوەندییە ئاڵۆزترو دژوارترن.

باری دەروونی ئاڵۆز ئیتر لە ئەنجامی (سووکایەتی پێ کردنەوە بێت یان فشاری دەروونی، ئازاردان، هەڕەشە لێ کردن، ململانێ و کارەساتی دڵ تەزێن یان تێرنەکردنی پێداویستیەکانەوە بێت) ئەوا مرۆڤ تووشی ئەو نەخۆشیانە دەکات. بەڵام تاوەکو ئێستا بۆ پزیشك و دەروونزانەکان ڕوون نەبۆتەوە کە چۆن ئەو بارە دەروونییە بۆ بارێکی جەستەیی هەڵدەگەڕێتەوە و چۆن خەم و خەفەت و ئازار و دڵە ڕاوکێ، مرۆڤ تووشی ئەو نەخۆشییە جەستەییانە دەکات و لە گیانی بەر دەبێت و یەکێك (یان زیاتر) لە ئەندامەکانی لەش لاوازو نەخۆش دەکات، بەڵام ئەوەی بۆیان دەرکەوتووە ئەوەدیەکە کۆبوونەوەی خەم و خەفەت و ئازار لە ناخی مرۆڤداو کەڵەکە بوونی و بەتاڵ نەکردنەوەی لە میانەی هەڵس و کەوت و گفت و قسەوە، دەبێتە هۆی ئەو نەخۆشییانە. بەڵام ئەگەر مرۆڤ توانی خۆی لەو خەم و خەفەت و ئازارو ترس و دڵە ڕاوکێیانە ڕزگار بکات و لە ناخی خۆیدا نەیان هێڵێتەوە، ئەوا ئەو مرۆڤە کەمتر تووشی ئەو نەخۆشییانە دەبێت.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە کە ڕێژەی ئەم نەخۆشییە (جەستە دەروونییانە) ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە زیاد بووندایە، بە تایبەتی لەو کۆمەڵگایانەی کە ئاستی پێش کەوتنی تەکنەلۆژیایان بەرزو ژینگەی کۆمەڵایەتیان ئاڵۆزەو پڕیەتی لە ململانێ و پێش برکێ و هەڵخەڵەتاندن و چەوساندنەوەو فرت و فێڵ، بەڵام ڕێژەی لە ناوکۆمەڵگای سادەو سەرەتایی کە ژیانیان ساکارەو تەکنەلۆژیاو ئاڵۆزی ژیان بەرۆکی نەگرتوون، تاکەکانیان تووشی ململانێی دەروونی و هەڕەشەو تۆقاندن و بێبەش بوون نەبوون، پێداویستیەکانیان بە ئاسانی تێردەکرێت، زۆر کەمە.

هەروەها شێت و منداڵیش بە دەگمەن تووشی ئەم نەخۆشییانە دەبن، چونکە ئەوان وەك گەورەکان بیرناکەنەوەو تووشی خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێ نابن و ئاڵۆزی ژیان کەمتر کاریگەری لە سەریان هەیە، لەبەر ئەوەی ئاستی ژیری و بیرکردنەوەیان دیاری کراوەو کەمتر پابەندی ژینگەو دەوروبەرەکەیانن.

زۆرجار بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە (جەستە دەروونییانە)، پزیشك و نوژدارەکان پەنا بۆ داوو دەرمان و (عەمەلیات)و نەشتەرگەری دەبەن، بەلام ئەم چارەسەرکردنانە سەرکەوتن بە دەست ناهێنن، ئەگەر بێت و هاوکات هۆکارە دەروونییەکانی چارەسەر نەکرێن و ژینگەی کۆمەلایەتی و خێزانی و دەروونی ئەو مرۆڤە چاك نەکرێت و پێداویستییەکانی تێر نەکرێت و لە ترس و دڵە ڕاوکێ و هەڕەشەو خەم و خەفەت و تۆقاندن و چەوساندنەوەو ململانێ وکارەسات ڕزگار نەکرێت. نموونەش لەم بارەیەوە زۆرن، بۆ نموونە لە وانەیە نەشتەرگەری گەدەو ڕیخۆڵەی دوانزە گرێ یان داوو دەرمانی ئازارو هێورکەرەوە، مرۆڤ بۆ ماوەیەك چاك بکاتەوە بەلام ئەگەر هۆکارە دەروونییەکان چارەسەر نەکرێن، ئەوا پاش ماوەیەکی کورت تووشی هەمان نەخۆشی دەبێتەوە، کەواتە دەبێت چارەسەری دەروونی و جەستەیی، هاوکات وهاوشانی یەکتربن. (کمال، ۱۹۸۳،ص۳۸۰) (الدباغ، ۱۹۷۷، ص ۲۰۵).

هەلوەسە

هەلوەسە (hallucination) دیاردەیەکی دەروونییەو هێمایە بۆ بوونی کەم و کورتی لە کۆ ئەندامی دەروونی، هەلوەسە کاریگەری تایبەتی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو زۆرجار وەك وورێنەو قسە هەڵبزرکاندن دەردەکەوێت و بریتییە لە هەڵەی پرۆسیسی زانین (عملية الإدراك) بۆ ووروژێنەرێك (مثير) کە هیچ بوون و شوێنەوارێکی نییە لە جیهانی واقیعی و دەرەوەدا، وەك ئەوەی گوێبیستی دەنگێك دەبێت بەلام ئەو دەنگە هەر بوونی نییە لە واقیعدا، کەچی لە لای ئەو کەسە وەك ڕاستیەکی بەلگەنەویست دەردەکەوێت و ڕەنگدانەوەشی لە سەر بیرکردنەوەو هەڵس و کەوتی دەبێت.

هەلوەسە ئەگەر بەبەردەوامی هەبێت و شێوەیەکی نەگۆڕی وەرگرتبێت ئەوە بەلگەیە بۆ بوونی نەخۆشی ژیری، زۆرجار هەلوەسە مرۆڤ تووشی هەڵەی گەورە دەکات، بۆ نموونە ئەوانەی کە تووشی هەلوەسەی بیستن دەبن، زۆرجار خەریکی گوێ ڕاگرتن و لێو جولاندنن و لەبەر خۆیانەوە بۆڵەبۆڵیانە، وەك ئەوەی وەلامی ئەو دەنگانە بدەنەوەو چۆك بۆ فەرمانەکانیان دابدەن، هەندێك جاریش دەست درێژی دەکەنە سەر کەسانی چواردەور، ئەگەر دەنگەکان لەو جۆرە بێت کە سوکایەتی و گاڵتەیان پێبکەن.

هەتاوەکوو ئێستا بە تەواوی هۆکارەکانی نەزانراوە، بەلام زانایان لەو باوەڕەدان کە هەلوەسە بنەماو هۆکاری جەستەیی و فسیۆلۆژی خۆی هەیە نەك بنەمای دەروونی، ئەویش لە ئەنجامی ژەهراوی بوون یان تووش بوونی مێشك و لەناو چوونی هەندێك لە خانەکانی یان بە هۆی تێك چوونی فەرمانی ئەندامەکانی لەشەوەیە. (الحفني ،١٩٧٨، ص ٣٤٤).

پێویستە ئەوەشمان لە یاد نەچێت کە هەلوسە جیاوازە لەگەڵ هەڵخەڵەتاندن یان کەوتنە ناو هەڵەی هەستیەوە (الخداع الحسي)، چونکە هەڵخەڵەتاندنی هەستی لە ئەنجامی نەناسینەوە و نەزانینی ڕاستی ووروژێنەرە واقیعیەکانەوەیە، وەك ئەوەی مرۆڤ سێبەری داری لێ دەبێت بە مرۆڤ. یان وا دەزانێت کە کەوچکی ناو پیاڵە شکاوە و خوارە یان ڕۆژ لە کاتی هەڵهاتندا گەورەترە لەو کاتەی کە نیوەڕۆیەو ستوونی لە بان سەرمانە، واتە هەڵخەڵەتاندنی هەستی، هەڵەیە لە زانینی ووروژێنەری واقیعی کە هەیە لە جیهانی دەرەوە بە پێچەوانەی هەلوسەکە ووروژێنەرەکانی هەرنین لە واقیعداو لە دروستکردنی خەووخەیاڵی ئەو مرۆڤەیە.

هەلوسە زۆر جۆری هەیە، لەوانە هەلوسەی بیستن کە هەندێك کەس دەنگی نا واقیعی دەبیستن یان هەلوسەی پێست، کە هەندێك لەو نەخۆشانە وا هەست دەکەن کە مێروویەك بەسەر، یان ژێر پێستیاندا گوزەردەکات یان تەزووی کارەبا بە گیانیاندا دێت و دەچێت، یان هەلوسەی بچووك بوونەوە، کە شتەکان لەبەر چاوی ئەوکەسە بچووك خۆیان دەنوێنن یان وا هەست دەکات کە بالاو جەستەو بارستایی کەم بۆتەوە یان هەلوسەی بۆن کە ئەمەیان زۆر کەم ڕوو دەدات و نەخۆش هەست بە بۆنی ناخۆش و ژەهراوی دەکات و وادەزانێ کە خەریکە دەخنکێت. شایانی ئاماژە بۆ کردنە، کە زۆر داوودەرمان و گژوگیای سروشتیش، دەتوانن بۆ ماودیەکی کاتی هەلوسە لە لای مرۆڤی ئاسایی دروست بکەن لەوانە (کۆکایین، حەشیشە، میسکالین، LSD)...هتد.

شیزۆفرینیا

شیزۆفرینیا لە ترسانکترین نەخۆشییە ژیرییەکانە (الأمـراض العقليـة)، لەبە
ئەوەی لە لایەك تاوەکو ئێستا هۆکارەکانی نەزانراوە، لە لایـەکی تریشەوە بـە زۆری
تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە لەوپەڕی لاوی و قۆناغی بەرهەم هێنـان و چـالاکیدان
شیزۆفرینیا زاراوەیەکی پزیشکی دەروونییەو لە هـەردوو ووشـەی (شـیزۆ) بـەمانا
دابەش بوون وە (فرینیا) بە مانای ژیری (عقل)، پێك هاتووە، واتە مانای دابەش
بوونی ژیری مرۆڤە.

بەلام دابەش بـوونی ژیـری مانـای ئـەوە ناگەیـەنێت کـە ئـەو مرۆڤـەی تووش
شیزۆفرینیا بوو، ئیتر دەبێت بە چەند کەسێك و لە کەسایەتیەك زیاتری دەبێـت، وەك
زۆرجار گوێ بیستی جووتە کەسایەتی یان فرە کەسایەتی (متعدد الشخصية) دەبین
بەڵکو مەبەست لەوەیە کە پرۆسیسەکانی ژیری ئەو نەخۆشانە نـاتوانن بەکارو فەرمان
ناسایی خۆیـان هەڵبستن و تووشی لێك ترازان و تێك چوون دەبن. هەر لەبـەر ئەوەش
کە شیزۆفرینیا بە شێر پە نجەی ژیری دادەنرێت.

شیزۆفرینیا وەك زاراوە یەکەم جار لە لایەن زانایەکـەوە کـە نـاوی (بلـویلر) بـ
بـەکارهێنرا (کمـال، ١٩٨٣، ص٥٤٥). (بلـویلر) لـەو بـاوەڕەدا بـوو کـە نەخۆش
شـیزۆفرینیا لـە چـەند حاڵەتێکـدا خـۆی دەبینێتـەوە و وەك نەخۆشـیە ژیری
دەروونییەکانی تـر یـەك حاڵـەتی نییـەو چـوار نیـشانەی سـەرەکی بـۆ ناسینەو
دیاریکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەست نیشان کرد، کە بریتین لە :-

١- تێك چـوون ولێـك ترازانـی پرۆسیـسی بیرکردنـەوەو پـچڕانی پەیوەنـدی نێو
بەشەکانی .

بە دوو کەسێتی و هەرجارەی بە جۆرێك رەفتار دەکەن ، بەڵکوو هەر یەك کەسێتی دەبێت ، بەلام پەیوەندی نێوان بەشەکانی کەسێتی (عـەقلی و هەڵـچوونی و کۆمەلایـەتی و جەستەیی) تێك دەچێت .

نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا :-

١- تێکچوونی پرۆسەی بیرکردنەوە :-

کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا توانـای بیرکردنـەوەی مـەنتیقی زۆر لاواز دەبێـت و بیروباوەڕی سەیروسەمەرەو هەڵەو نادروستی لەلا دروست دەبێـت ، بۆنموونـە دەڵێـت (کەسانێك لە بۆشایی و ئاسمان کۆنترۆڵی هەڵس و کەوت و بیرکردنەوەی من دەکەن و من هیچ دەسەلاتێکم نیە ، کەسانی تـر بیروبۆچـوونەکانی مـن دەدزن و دەزانـن مـن چـۆن بیردەکەمـەوە ، هەنـدێك کـەس دەیانـەوێت وەك ئـەوان بیربکەمـەوەو بیروبۆچـوونی خۆیانیان لە مێشکمدا چاندووە ، خێزان و کەس کارم موئامەرەم لێدەکەن و دەیانەوێت دەرمان خواردووم بکەن ....هتد) . بە شێوەیەکی گـشتی ئـەم تێکـچوونەی پرۆسـەی بیرکردنەوە بەزۆر شێواز دەردەکەوێت کە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

أ- نەبوون یان کەمی پەیوەندی لە نێوان بیروبۆچونەکان :-

لە گرنگترین نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا ئەوەیە کە کەسی نەخۆش ناتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر سەرقاڵی یەکجۆر بیرکردنەوە بێت بەڵکوو هەر دوای ماوەیەکی کەم بۆ بابەتێکی تر بازدەدات ، سەرەڕای ئـەوەش پەیوەنـدی زمانـەوانی لـە نێـوان رسـتەو قسەکانیدا نیەو کەسی بەرانبەر ناتوانێت لە قسەکانی تێبگات یان بزانێت باسی چی دەکات ، چونکە رستەی یەکەم تەواو ناکات دەڕوات بۆ رستەیەکی تر .هەندێك جار بـە رستەشەوە ناوەستێت و دادەبەزێتە خوارەوە بۆ ئاسـتی وشـەکان و پەیوەنـدی لـەنێوان وشەیەك و وشەیەکی تری هەمان رستەدا نامێنێت ، کە بەمەش زۆربەی قسەکانی بریتی

٢- خۆیەتی، واتە گۆشەگیری وخۆ خواردنەوەو سووڕاندنەوە بە چوار دەوری خودداو دوورە پەرێزی و دووركەوتنەوە لە كەسانی چواردەورو كۆڕو كۆبوونەوەو نقووم بوون لە جیهانی خەوو خەیاڵ وزیندە خەوو هەلاوس وئەوهام.

٣- تێك چوونی باری سۆزو هەڵچوونی و گۆڕینی مەزاج وتووش بوون بە حاڵەتی (هەردەمەی لەسەر هەوایەك).

٤-جووت هەستی (ثنائية الشعور)، واتە نەخۆش دووهەست و بۆچوونی جیاوازو دژبەیەكی بەرامبەر یەك بابەت یان یەك كەسی دیاری كراو لەلا دروست دەبێت.

شیزو فرینیا یەكێكە لە نەخۆشیە عەقلیەكان و هەندێك لە تاكەكانی كۆمەڵگا تووشی دەبن ، كە جاری وا هەیە (كە زۆر كەمە) بە یەكجارو كوتوپڕ نیشانەكانی دەردەكەوێت و دوای ماوەیەك ئیتر بۆ هەتا هەتایە دەرناكەونەوە ، بەڵام لەلای زۆربەی كەس كە تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن ئەوا بە زۆری دووبارە دەبێتەوەو تا چارەسەری گونجاوی بۆ نەدۆزرێتەوە ئەوا بەردەوام وەك نەخۆشی شەكرەو پاڵە پەستۆی خوێن دووبارەو چەندبارە دەبنەوە .

ئەگەری ئەوە هەیە كە هەموو كەس تووشی ئەم نەخۆشیە ببێت ، واتە تایبەت نیە بە تەمەن و چین و توێژو نەتەوەیەك ، بەڵام بەزۆری لە قۆناغی هەرزەكاری بەدواوە مرۆڤ تووشیان دەبێت و نیشانەكانی دەردەكەوێت ، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە كە منداڵ تووشی نابێت ، بەڵكوو منداڵیش تووشی شیزوفرینا دەبێت بەڵام زۆر بەكەمی .ئاماردكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن ، كە ئەگەری ئەوە هەیە لە سەدا یەكی (١٪) هەموو كۆمەڵگایەك تووشی ئەم نەخۆشیە بن .

دەبێت هەمووماڼ ئەو راستیە بزانین كە شیزوفرینیا مانای فرە كەسێتی یان جووت كەسێتی ناگرێتەوە ، بەڵكوو ئەوە هەڵەیەو لە ئەنجامی راگەیاندن و درامای هەڵەو نازانستیەوە وا بڵاوكراوەتەوە كە ئەو كەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن ، ئەوا دەبن

ـەبێت لە ریزكردنی چەندەها وشە كە هـیچ پەیوەندیـەك لـە نێوانیانـدا نیـەو هـیچ ـانایەك نادەن بە دەستەوە .

ب- **نـاتوانێت بە ئاسانی و لە كاتی خۆیدا بەرانبەر تێبگەیەنیّ و مەبەستی خۆی دیاری ـبكات** ، بەڵكوو بە پێچەوانەوە هـەر بـە چـواردەوری نـاوەرۆك و مانـای راسـتەقینەی ـباسەكەدا دێت و دەچێت و سەرقاڵی وردەكاری و ئەملاو ئەولا دەبێت و نـاتوانێـت بگاتـە مەبەستی سەرەكی و كرۆكی بابەتەكەی .

ج- ناتوانێت لە بابەت و دیاردەكان تێبگات و سەرچاوەی كێشەو گرفتەكان دیاری بكات :-

واتە تەنها لە رواڵەت و دیـوی دەرەوەی شـتەكان تێـدەگات و نـاتوانێـت لـە مانـای راستەقینەی دیاردەكان تێبگات ، بۆنموونە كاتێك باسی پەندێكی كوردی وەك (ئەگەر گوڵ نیت درِكیش مەبە) ی بۆ دەكەیت و پێی دەڵێیت مەبەستی ئەم پەندە چیە ؟ ئـەوا دەڵێت مەبەستی ئەوەیە (ئەگەر نـاتوانیـت گـوڵ بیـت درِكـیش مەبـە) واتـە تـەنها وەرگێرِانێكی ئۆتۆماتیكی بۆ پەندەكە دەكات و لە مانـای راسـتەقینەو نـاوەرۆكی ئـەو پەندە تێناگات .

د- وەستانی بیركردنەوە :-

هەندێكجار نەخۆش بیردەكاتەوەو قسەدەكات ، بەلاّم دوای ماوەیەكی كەم یەكسەر لە بیركردنەوەو قسەكردن دەوەستێت و وەك ئەوەی مێشكی جام بێت و هیچ بیرو بۆچوونێكی تێدا نەمێنێت و هەموویان سرِدرابنەوە ، دوای ماوەیـەك لـە وەسـتان دووبـارە دەسـت دەكاتەوە بە بیركردنەوەو قسەكردن ، بەلاّم دەربارەی بابەتێكی تر كە هیچ پەیوەنـدی بە بابەتەكەی پێشوویەوە نیە .

ه- فشارو تێکچوونی بیروبۆچوونەکان :-

هەندێك لە نەخۆشەکان گلەیی و گازاندەی ئەوە دەکەن کە مێشکیان پڕبووە لە بیر بۆچوون و وەك داوی جاڵجاڵۆکە بەناو یەکتریدا چوون و خەریکە مێشکی دەتەقێ سەرەڕای ئەوەش تووشی کۆمەڵێك شلەژانی بیروبۆچوونی دەبێت لە ئەوانە (نەخۆ گلەیی ئەوە دەکات کە کەسانێك هەن دەیانەوێ بیروبۆچوونەکانی بدزن و ئەو لێبێبەش بکەن ، یان هەندێك لە بیروبۆچوونەکانی هی ئەو نین و هێزێکی دەرەک بەزۆر کردویەتیە ناو مێشکیەوە ، یان بیرو بۆچوونەکانی دزراون و لەڕێگای رادوێ تەلەفزیۆنەکانەوە بڵاوکراونەتەوە ، بۆیە هەموو خەڵکی ئەزانن ئەو بە نیازی چیەو چۆن بیردەکاتەوە) .

و- بیروباوەڕی وەهمی و نادروست و نا واقیعی :-

بریتیە لە ئەو بیروباوەڕە هەڵەو نامەنتیقیانەی کە نەخۆش بڕوای تەواوی پێیانە بە هیچ شێوەیەك وازیان لێناهێنێ و هیچ هێزێك لە دونیادا نیە لە مێشکی بیان هێنێتە دەرەوە . بۆنموونە نەخۆش ئەو بڕوایەی لەلا دروست بووە کەبەردەوام کەسانێك هەن بە دوای ئەوەوەن و چاودێری دەکەن و بەردەوام کەمینی بۆ دادەنێن ، یان ئەو لە ژێر کۆنترۆڵی هێزێکی دەرەکیدایەو تەنها ئەو هێزە ئەندامەکانی لەشی ئەو دەجوڵێنێ و ئەم هیچ دەسەلاتێکی نیە ، یان ئەو مەسیح و ئیمامی مەهدیەو بۆ ئەوە هاتووە کە مرۆڤایەتی رزگار بکات و تەنها ئەو دەتوانێت هێزی شەڕ لەناو ببات ، یان گومان لە هاوسەرەکەی دەکات و گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی کە ناپاکی لەگەڵ دەکات ، بۆیە بەردەوام چاودێری دەکات و لە نزیکەوە ئاگاداری دەبێت ، یان بڕوای وایە کە کەس و کاری ڕقیان لێیەتی و دەیانەوێت ژەهر بکەنە ناو خواردنەکەیەو دەرمان خواردووی بکەن .

٢- شلەژانی لایەنی سۆز عاتیفەو شعور :-

لەلایەنی سۆزو عاتیفەشەوە وەك کەسی ئاسایی مامەڵە ناکات و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیشی لاواز دەبێت و ناتوانێت بەشداری خۆشی و ناخۆشیەکانی کەسانی نزیکی بکات . بۆنموونە زۆر بە سادەو ساردو سڕی باسی مردنی دایکی یان باوکی یان منداڵێکی ئازیزی دەکات وەك ئەوەی نەیناسێت و بێگانە بێت . سەرەڕای ئەوەش هەڵس و کەوت و رەفتاری لەگەڵ رووداوەکان و گۆڕانکاریەکانی چواردەوری ناگونجێت ، بۆنموونە کاتێك هەواڵێکی ناخۆش و دڵتەزێن دەبیستێت ئەوا پێدەکەنێت ، لە کاتێکدا لە ئەنجامی بیستنی هەواڵی خۆش دەست دەکات بە گریان .

٣- تێکچوونی پرۆسەی درکپێکردن :-

کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا گوێیستی هەندێك دەنگ دەبێت کە کەسانی تر نایبیستن ، یان هەندێك شت دەبینێ کە ئەوانەی تەنیشتی نایبینن و لە واقیعدا هیچ بوونێکیان نیە ، بەڵکوو تەنها لە مێشك و دڵ و دەروونی ئەودا هەیە ، واتە تووشی هەلوەسە دەبێت و بە ئاشکراو بە دەنگی بەرز قسە دەکات و هەڵس و کەوتی جۆراو جۆر دەکات وەك ئەوەی لە گەڵ یەکێك قسە بکات یان گوێبیستی دەنگێکی راستەقینە ببێت و هەڕەشەی لێبکەن یان تاوانباری بکەن یان فەرمانی شتێکی پێبکەن .

ئەمەش بە پلەی یەکەم بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هاوسەنگی پێکهاتەی کیمیایی هەندێك بەشی مێشك تێك دەچێت و کارو چالاکیەکانی وەك پێویست کارناکات و بە هەڵە هەندێك شت لێك دەداتەوە ، سەرەرای ئەوەش بە بێ ئەوەی وروژێنەری واقیعی و راستەقینە هەبێت ئەوا ئەو تێك چوونی هاوسەنگیە دەبێتە هۆی وروژاندنی ئەو خانانەی کە بەرپرسی بیستن و بینینن و ئەو هەلوەسەی بیستن و بینینە دروست دەکەن .

٤- ڕەفتارو هەڵس و کەوت :-

کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێك ڕەفتاری سەیرو نامۆو سەرنج ڕاکێش د
، بۆنموونە بە شێوەیەکی سەیر دادەنیشێ یان چەندەها جووڵەی سەیر بە دەم و
دەکات یان بە دەست و قاچی جووڵەی نائاسایی دەکات کە هیچ مانایەکیان نیە ، ب
ماوەیەکی زۆر وەك بەردو تەختە گیانی ڕەق دەبێت و هیچ جووڵەیەك ناکات و بۆ
یەك کاتژمێر لە یەك شوێن ڕادەوەستێت .

نیشانە نێگەتیڤەکان :-

لەلای کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێك نیشانەی نێگەتیڤ دەردەک
بۆنمونە گۆشەگیر دەبێت و حەز بە تێکەڵاوی کەسانی تر ناکات یان کەمتە
دەکات و گرنگی بە جل و بەرگ و پاك و خاوێنی خۆی نادات و حەزوو ئارەزوو گو
جارانی بۆ کارکردن و خوێندن نامێنێت و تووشی تەمبەڵی و ساردوو سڕی دەبێت

چۆنێتی دەست نیشانکردنی کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

پزیشك و دەروونزانەکان کۆمەڵێك نیشانەو مەرجیان بۆ دەست نیش
کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا داناوەو کاتێك نیوەی یان زۆر
نیشانانە لەلای هەرکەسێك هەبێت ئەوا ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت کە تووشی ن
شیزوفرینیا بوو بێت ، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بیروباوەڕی هەڵەو نامەنتیقی .

٢- هەلاوس و بیستنی دەنگ و بینینی شتی ناواقیعی .

٤- ڕەفتارو هەڵس و کەوت :-

کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێك ڕەفتاری سەیرو نامۆو سەرنج ڕاکێش دەکا، بۆنموونە بە شێوەیەکی سەیر دادەنیشێ یان چەندەها جووڵەی سەیر بە دەم و چاو، دەکات یان بە دەست و قاچی جووڵەی نائاسایی دەکات کە هیچ مانایەکیان نیە ، یان بۆ ماوەیەکی زۆر وەك بەردو تەختە گیانی ڕەق دەبێت و هیچ جووڵەیەك ناکات و بۆ ماوە یەك کاتژمێر لە یەك شوێن ڕادەوەستێت .

نیشانە نێگەتیڤەکان :-

لەلای کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێك نیشانەی نێگەتیڤ دەردەکەو، بۆنمونە گۆشەگیر دەبێت و حەز بە تێکەڵاوی کەسانی تر ناکات یان کەمتەرخ، دەکات و گرنگی بە جل و بەرگ و پاك و خاوێنی خۆی نادات و حەزوو ئارەزوو گۆڕ، جارانی بۆ کارکردن و خوێندن نامێنێت و تووشی تەمبەڵی و ساردوو سڕی دەبێت .

چۆنێتی دەست نیشانکردنی کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

پزیشك و دەروونزانەکان کۆمەڵێك نیشانەو مەرجیان بۆ دەست نیشا، کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا داناوەو کاتێك نیوەی یان زۆربە، نیشانانە لەلای هەرکەسێك هەبێت ئەوا ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت کە تووشی ن، شیزوفرینیا بوو بێت ، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بیروباوەڕی هەڵەو نامەنتیقی .

٢- هەلاوس و بیستنی دەنگ و بینینی شتی ناواقیعی .

٣- شلەژان و تێکچوونی قسەکردنی .
٤- رەفتاری نا ئاسایی و گیان رەق بوون و یان بوون بە تەختە بۆ ماوەیەکی زۆر .
٥- هاوبەشی نەکردنی خۆشی و ناخۆشیەکانی کەسانی نزیك و لاوازبوونی ئیرادەو کەم قسەکردن .
٦- تێك چوون و لاوازبوونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی و کەمبوونەوەی گوڕوتینی کارکردن و خوێندنی .

٧- نابێت ئەو نەخۆشانەی تووشی لووی (ورم) مێشك بوون یان پەرکەم و فێیان هەیە یان بیرکۆڵن یان کەم و کورتی لە کۆئەندامی دەماری ناوەندیان هەیە یان ئەوانەی لە ئەنجامی ئالوودە بوون و خووگرتن بە ماددەی هۆشبەر تووشی شلەژانی عەقڵی بوون ، لەگەڵ کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا تێکەڵ بکرێن.

تێبینی :- دەبێت بەلایەنی کەمەوە نیشانە سەرەکیەکان بۆ ماوەی یەك مانگ و ئەوانی تر بۆ ماوەی شەش مانگ بەردەوام بێت. سەرەڕای ئەوەش هەموو پشکنینە سەرەکیەکان بۆ ئەو کەسانە بکرێت تاوەکوو یەکلا دەبێتەوە کە تووشی شیزوفرینیا بوون ، چونکە نەخۆشیەکی درێژخایانەو ،زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەرو چاودێری بەردەوام هەیە

ئایا دەتوانرێت لە سەرەتای ژیان و لە تەمەنێکی بچووکدا کەسی تووش بوو دەست نیشان بکرێت :؟-

ئەگەر دایك و باوك هەر لە منداڵیەوە سەرنجی رەفتارو هەڵس و کەوتی منداڵەکانیان بدەن ، ئەوا دەتوانن لە کاتی خۆیدا کەم و کورتیەکانیان دەست نیشان بکەون و زوو فریایان بکەون ، بەلام پشت گوێخستنی نیشانەکانی تووش بوون بە نەخۆشیەکان دەبێتە هۆی دواخستنی دەست نیشانکردن و چارەسەرکردنی منداڵەکانیان .ئینجا بۆ ئەوەی دایك و باوك لە ئەم کارەیاندا سەرکەوتوو بن ، دەبێت بزانن

نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا کامانەن ، لە گرنگترین نیشانەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- دوورکەوتنەوە لە کەسانی ترو حەزکردن بە تەنهایی و گومانکردن لە خەڵکی .

٢- پشتگوێخستنی پاك و خاوێنی و گرنگی نەدان بە جل و بەرگ و رواڵەتی خۆیان .

٣- بوونی وەسواسی و راڕایی و عەمەلی .

٤- پێکەنینی بە بێ هۆ و لە ناکاو .

٥- نەبوونی وریایی و بە ئاگایی و لاوازی مامەڵەی دروست لەگەڵ کەسانی تر .

٦- تێکچوونی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان و نزمبوونەوەی ئاستی خوێندن و فێربوونی .

٧- هەندێکجار باسی هەندێك شتی نامەعقوڵی وەك (جنۆکەم بینیوە ، قسەم لەگەڵ دێوو درنج کردووە) .

٨- باش قسەنەکردن و بە زەحمەت تێگەیشتن لە قسەکانیان .

٩- نقووم بوون لە ئاین و زیادەڕۆیکردن تیایدا بە جۆرێکی نائاسایی .

١٠- زوو زوو ماندووبوون و حەزکردن بە خەوتن .

کاتێك دایك و باوك هەستیان بە ئەوە کرد کە ژمارەیەکی زۆر لە ئەو نیشانەی سەرەوە لەلای یەکێك لە منداڵەکانیان دەرکەوتووە ، ئەوا دەبێت پەیوەندی بە کەسی پسپۆڕەوە بکەن و پشکنینی پێویستی بۆ بکرێت ، بۆ ئەوەی دڵنیا بن لە ئەوەی منداڵەکەیان تووشی نەخۆشی شیزوفرینیا نەبووە ، وە ئەگەر خوانەخواستە ئەگەر تووش بوونیش هەبوو، ئەوا دەتوانن لەکاتی خۆیدا چارەسەری بکەن و نەهێڵن پیس بکات .

هەندێك خورافیات و بۆچوونی هەڵە دەربارەی نەخۆشی شیزوفرینیا :-

١- هەندێك كەس لە ئەو بڕوایەدان كە ئەوەی تووشی نەخۆشی شیزوفرینیا ببێت ئەوا بە هیچ شێوەیەك چاك نابێتەوە .لە راستیدا ئەو بۆچوونە هەڵەیەو هەندێك حاڵەتی شیزوفرینیا چاك دەبێتەوە ، بەلام ئەوانەش كە چاك نابنەوە ، مانای ئەوە نیە كە بێ هیوا بن و دەست لە ئەژنۆ دابنیشن ، بەڵكوو بە پێچەوانەوە ئەگەر بە پێی خشتەی دیاریكراوو لە كاتی خۆیدا چارەسەرەكانیان وەربگرن ئەوا وەك كەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شەكرەو فشارو پاڵە پەستۆی خوێن و سستی و لاوازی گورچیلەكان ، ژیانی ئاسایی خۆیان دەژین .

بەلام ئەوەی جێگەی داخە كەس بە كەسانی توش بوو بە نەخۆشیە درێژخایانەكانی وەك شەكرەو ئەوانی تر نالێت بێ هیوا بن و چارەسەر نیە ، كەچی بە كەسانی تووش بوو بە نەخۆشیەكی درێژخایانی وەك شیزوفرینیا دەڵێن هیچ چارەسەری نیەو ئەو جۆرە نەخۆشانە بێ هیواو خەفەتبار دەكەن . لەبەر ئەوە زۆر گرنگە كە دایك و باوك و كەس و كاری نەخۆشی شیزوفرینیا گوێ لە ئەو قسەو قسەلۆكانە نەگرن و لەسەر هاوكاری و یارمەتیدانی نەخۆشەكانیان بەردەوام بن و رۆژێك دێت بەروبوومی ئەو ماندووبوونەیان بدروونەوە .

٢- كەسی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا دوو كەسێتی جیاوازی هەیە :-

ئەمەش بۆچوونێكی تری هەڵەی هەندێك كەسەو لە ئەنجامی بینینی هەندێك فیلم و زنجیرەی تەلەفزیۆنیەوە ئەو بیروباوەڕە هەڵەیان لادروست بووە ، راستیەكەی ئەوەیە كە كەسی نەخۆش تەنها یەك كەسێتی هەیەو بە هیچ شێوەیەك دوو كەسێتی جیاوازی نیەو كەسێتی بەش بەش و دوولەت نابێت ، بەڵكوو بیرو بۆچوون و سۆزو عاتیفەو رەفتاری تووشی شلەژان و پەرتەوازدیی دەبێت نەك كەسێتی .

٣- کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا بە هیچ شێوەیەك ناتوانێت نیش و کار بکات :-

نیش و کار پەیوەندی بە ئاستی تووش بوون بە ئەو نەخۆشیە و جێگیری حاڵەتەکە هەیە ، واتە کاتێك نەخۆشیەکە لە ئاست و پلەیەکی گونجاودا دەبێت و حاڵەتی نەخۆش جێگیرەو لەسەر وەرگرتنی چارەسەرەکانی بەردەوامە ، ئەوا دەتوانێت لەسەر نیش و کاری خۆی بەردەوام بێت ، نابێت ئەوەشمان لە یاد بچێت کە ئیشکردنی نەخۆش و چوونە ناو کۆڕو کۆبوونەوەو خەڵك زۆر گرنگەو هۆکاری یارمەتیدەرە بۆ زوو چاك بوونەوەی نەخۆش .

٤- کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا مەترسی لەسەر خودی خۆی و کەسانی تریش هەیە :-

ئەگەر نەخۆش لە کاتی خۆیدا دەست نیشانی حاڵەتەکەی بکرێت و بە پێی ڕێنمایەکانی پزیشك داوو دەرمان و حەپ و چارەسەرەکانی وەربگرێت وکەسانی چواردەوری مامەڵەی دروستی لەگەڵدا بکەن ، ئەوا ئەوکاتە کەسی نەخۆش مەترسی لەسەر کەسانی چواردەورو خودی خۆی زۆرکەم دەبێت و دەکرێت بە مامەڵەی دروستی لێبکرێت کە هیچ ڕەفتارێکی هەڵەو نابەجێ نەکات .

٥- پەروەردەی هەڵە بەرپرسە لە تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

لە ڕاستیدا هیچ کات پەروەردەی هەڵە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ نابێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا ،بەلام دەتوانین بڵێین کە لێکترازانی خێزان و ناژاوەو ناخۆشی و فشاری زۆر لەسەر تاك هۆکاری یارمەتیدەرە بۆ تووش بوونی کەسانەی کە هەر بە بۆ ماوە ئامادەباشیان هەیە بۆ ئەو نەخۆشیە . واتە ئەگەر کەسێك ئامادەباشیشی هەبێت ، بەلام ژینگەی خێزانی و کۆمەڵایەتی گونجاوو لە باربێت ئەگەر زۆرە کە تووشی شیزوفرینیا نەبێت .

هۆیەکانی تووش بوون بە شیزوفرینیا :-

هەرچەندە تاوەکوو ئێستا هۆکاری راستەقینەی تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا نەزانراوە ، بەڵام زۆربەی زانایان لە ئەو بڕوایەدان کە شیزوفرینیا نەخۆشیەکە تووشی مێشکی مرۆڤ دەبێت و بنەمای بایۆلۆژی خۆی هەیە و دواتر هۆکارە ژینگەیەکان (دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی) گەشەی پێدەکەن یان بە خەفەکراوی دەیهێڵنەوە . واتە ئەمانەی خوارەوە بە گرنگترین هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا دادەنرێن :-

١- بۆماوە :-

بە بڕوای زۆربەی زانایان بۆماوە ڕۆڵی سەرەکی هەیە ، بەڵگەش بۆ ئەوە ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەگەری ئەوە هەیە لە سەدا یەکی (١٪) خەڵکی تووشی شیزوفرینیا بن ، بەڵام ئەم ڕێژەیە بۆ لەسەدا دە (١٠٪) بەرز دەبێتەوە لە لای ئەو کەسانەی کە کەسێکی نزیکی پلە یەکیان (باوك و دایك و خوشك و برا) پێشتر تووشی ئەو نەخۆشیە بووبێت ، وە ئەم ڕێژەیە بۆ لەسەدا پەنجا (٥٠٪) بەرز دەبێتەوە لە لای ئەو کەسانەی کە جمك و دوانەن و یەکێکیان تووشی ئەو نەخۆشیە بووە .

٢- کیمیای مێشك :-

کاتێك کە هاوسەنگی گوێزەرەوە دەماریەکان (النواقل العصبية) تێك دەچێت ئەوا نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا لە لای ئەو کەسانە دەردەکەوێت کە ئەو هاوسەنگیەیان تێك چووە ، واتە ئەو کەسە گوێبیستی هەندێك دەنگ دەبێت کە لە واقیعدا بوونیان نیەو کەسانی چواردەوری ئەو جۆرە کەسە هیچ نابیستن ، یان هەندێك بیرو باوەڕی هەڵەو نامەنتیقیان لە لا دروست دەبێت . لە گرنگترین گوێزەرەوە دەماریەکانیش (دۆپامین) ە ، بەڵگەش بۆ ئەوە کاتێك چارەسەری ئەو جۆرە کەسانە

دەکرێت و ماددەی دۆپامین دەگەڕێنرێتەوە ئاستی ئاسایی خۆی ئەوا دوای ماوەیەکی کە زۆربەی ئەو نیشانانەی سەرەوە نامێنن .

لەلایەکی تریشەوە ئاماژە بۆ کاریگەری پێکهاتەی کیمیایی سیرۆتۆنین دەکرێت وەک هۆکارێك لە هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا ناو دەبرێت ، بە بڕوای هەردوو زانا (ولی و شاو)(Woolley & Shaw) تێکچوونی هاوسەنگی ئەم ماددەیە لە مێشکدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی شیزوفرینیا (اسماعیل ١٩٨٤،ص١٠٥) .

٣- کەم و کورتی لە بونیادو پێکهاتەی مێشك :-

هەندێك لە دەرئە نجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە کاتێك پشکنین بۆ هەندێك کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا کردووە دەرکەوتووە کە کەم و کورتی لە هەندێك بەشی مێشکیان هەیە ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کەسی تر تووشی ئەو نەخۆشیە بوون بەڵام هیچ کەم و کورتیەك لە مێشکیاندا نیە ، لە لایەکی تریشەوە دەرئە نجامی هەندێك پشکنینی تر ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە هەمان کەم و کورتی لە هەمان بەشی مێشك خاوەنەکانیانی تووشی نەخۆشی دەروونی تر کردووە نەك نەخۆشی شیزوفرینیا ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە مەرج نیە هەموو کاتێك ئەو کەم و کورتیانە مرۆڤ تووشی شیزوفرینیا بکات .

٤- ماددە هۆشبەرەکان (المخدرات) :-

سەرەتا زاناکان لە ئەو بڕوایەدا بوون کە ماددە هۆشبەرەکان هۆکاری یارمەتیدەرن بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا ، واتە ئەو کەسانەی کە ئامادەباشی بۆماوەییان هەیە ئەوا بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان دەبنە هۆی خێراکردن و زوو تووشبوونیان بەو نەخۆشیە ، بەڵام دواتر دەرئە نجامی توێژینەوەیەك کە لە گۆڤاری پزیشکی دروونی بەریتانی لە ساڵی (٢٠٠٤) بڵاوکرایەوە ، ئاماژە بۆ ئەوە دەکات

بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر هۆکاری یارمەتیدەر نیە بەڵکوو هۆکارێکی گرنگ و سەرەکیە بۆ تووشبوون بە شیزوفرینیا ، بە تایبەتیش بەکارهێنانی ماددەی (حەشیش) لە تەمەنی هەرزەکاریدا ، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە دایک و باوک ئاگاداری هەرزەکارەکانیان بن و لەمەترسی ئەو ژەهرە کوشندەیە بیان پارێزن .

٥- هۆکاری ژینگەیی و دەروونی :-

دەرکەوتووە کە کە کۆمەڵێك هۆکاری ژینگەیی ، رۆڵی ئاسانکارو یارمەتیدەریان هەیە بۆ زوو دەرکەوتن و سەرهەڵدانی نەخۆشی شیزوفرینیا لەوانە (تووش بوونی دایکی دووگیان بە ڤایرۆسی ئەنفلۆزا ، تووشبونی منداڵی ساوا بە نەخۆشی ئیلتیهابی ڤایرۆسی (ئەنفلۆزا) ، بە زەحمەت لە دایك بوونی منداڵ ، پەروەردەی هەڵەو فشاری دەروونی زۆر ، دیکتاتۆری یەکێك لە دایك و باوك و سوکایەتی پێکردنی منداڵ .... هتد) .

فرۆیدیش لەو باوەڕەدایە کە کارەسات وزەبری دەروونی سەردەمی منداڵی، مرۆڤ تووشی شیزوفرینیا دەکات. بافلۆفی ڕووسیش دەڵێت بەشێکی مێشکی ئەو کەسانەی کە تووشی شیزوفرینیا دەبن تووشی وەستان ولە کارکەوتنی کاتی دەبێت وناتوانێت بەکاری ئاسایی خۆی هەڵبستێت وورووژێنەرە ئاساییەکان دەکاتە نا ئاسایی وهەڵس وکەوتی ئاسایی لێ بەرجەستە دەکات.

هەروەها ژمارەیەکی زۆر لە زاناکان لەو باوەڕەدان (کە ژینگەی کۆمەڵایەتی ودەروونی نالەبار کە خۆی لە هەژاری وبێ کاری و نەخۆشی ولێك ترازاندنی شیرازەی خێزان ومردن ولەناو چوونی کەسانی خۆشەیست وبێبەش بوونی منداڵ لە سۆزو خۆشەویستی و ژیان لەبارێکی ئاڵۆزداو...... هتد) هۆکاری سەرەکین بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا.

بەڵکوو هۆکا

واتە ئەم هۆکارانەی سەرەوە مرۆڤ تووشی شیزوفرینیا ناکەن بەڵکوو هۆکا یارمەتیدەرن و وا لە ئەو کەسانە دەکەن کە ئامادەباشی بۆماوەییان هەیە زوو تووشی ئەو نەخۆشیە ببن و نیشانەکانی دەربکەون ، ئینجا ئەگەر ئەو هۆکار نەبوونایە ئەوا لە وانە بوون ئەو نەخۆشیە هەر بە خەفەکراوی و نادیاری لە دەروو ئەو کەسانەدا بمانایەوەو ئەو کەسە تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوونایە .

ئایا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دەگمەنە ؟:-

لە راستیدا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دانسقەو دەگمەن نیە و بە درێژایی مێژ مرۆڤایەتی هەرهەبووە و رێژەکەی بە لە سەدا یەك (١٪) لە هەموو کومەڵگ خەملێنراوە ، واتە ئەگەر ژمارەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستانی عێراق (...... پێنج ملیۆن بێت ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە پەنجا هەزار (٥٠٠٠٠) کەس تو نەخۆشی شیزوفرینیا ببێت .

لەبەر ئەوە بە کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا دەڵێین کە تۆ بە تە تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوویت بەڵکوو ملیۆنەها کەس لە هەموو جیهان وەك تۆ ئەو نەخۆشیە بوون و لە ئەنجامی خۆڕاگری و کۆڵنەدانیان رۆژانە چیرۆکی هەن دەخوێنینەوەو دەبیستین کە چاك دەبنەوەو دەگەڕێنەوە سەر کارو پیشەی خۆیان مال و منداڵیان ، واتە نابێت کەسی نەخۆش و کەس و کاریان ورە بەربدەن و نیتر کۆتایی ژیانەو خۆشەویست و ئازیزەکانیان چاك نابنەوە .

ئەوەی مایەی دڵخۆشیە کە رۆژانەو بەردەوام جۆری چارەسەرو رێنمایکردنی کە تووش بوو بە شیزوفرینیا لە پێشکەوتندایەو چاودێری و خزمەتگوزاری دەروونی و عەقلی و کۆمەڵایەتی ئەو کەسانە بەرەو باش بوون دەچن و هەندێ هەر بەیەکجاری بۆ هەتا هەتایە چاك دەبنەوەو دەگەڕێنەوە ژیانی ئاسایی خ هەرچەندە رێژەی تووشبوان بەرەو زیادبوون چووە ،کە هۆکارەکەشی ئەوەیە کە

واتە ئەم هۆکارانەی سەرەوە مرۆڤ تووشی شیزوفرینیا ناکەن بەڵکوو هۆک
یارمەتیدەرن و وا لە ئەو کەسانە دەکەن کە ئامادەباشی بۆماوەییان هەیە زوو
تووشی ئەو نەخۆشیە بن و نیشانەکانی دەربکەون ، ئینجا ئەگەر ئەو هۆکار
نەبوونایە ئەوا لە وانە بوون ئەو نەخۆشیە هەر بە خەفەکراوی و نادیاری لە دەروو
ئەو کەسانەدا بمانایەوەو ئەو کەسە تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوونایە .

ئایا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دەگمەنە ؟:-

لە راستیدا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دانسقەو دەگمەن نیە و بە درێژایی مێژ
مرۆڤایەتی هەرهەبووە و رێژەکەی بە لە سەدا یەك (١٪) لە هەموو کۆمەڵگا
خەملێنراوە ، واتە ئەگەر ژمارەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستانی عێراق (٠٠٠٠٠
پێنج ملیۆن بێت ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە پەنجا هەزار (٥٠٠٠٠) کەس تووش
نەخۆشی شیزوفرینیا ببێت .

لەبەر ئەوە بە کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا دەڵێین کە تۆ بە تە
تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوویت بەڵکوو ملیۆنەها کەس لە هەموو جیهان وەك تۆ تو
ئەو نەخۆشیە بوون و لە ئەنجامی خۆڕاگری و کۆڵنەدانیان رۆژانە چیرۆکی هەندێ
دەخوێنینەوەو دەبیستین کە چاك دەبنەوەو دەگەڕێنەوە سەر کارو پیشەی خۆیان
ماڵ و منداڵیان ، واتە نابێت کەسی نەخۆش و کەس و کاریان ورە بەربدەن و وابز
ئیتر کۆتایی ژیانەو خۆشەویست و ئازیزەکانیان چاك نابنەوە .

ئەوەی مایەی دڵخۆشیە کە رۆژانەو بەردەوام جۆری چارەسەرو رێنمایکردنی کە
تووش بوو بە شیزوفرینیا لە پێشکەوتندایەو چاودێری و خزمەتگوزاری و
دەروونی و عەقلی و کۆمەڵایەتی ئەو کەسانە بەرەو باش بوون دەچن و هەندێک
هەر بەیەکجاری بۆ هەتا هەتایە چاك دەبنەوەو دەگەڕێنەوە ژیانی ئاسایی خۆ
هەرچەندە رێژەی تووشبوان بەرەو زیادبوون چووە ،کە هۆکارەکەشی ئەوەیە کە

چارەسەرو خزمەتگوزاریەکان زۆر باشتر بوون و وەك جاران ئەو نەخۆشانە پشتگوێ ناخرێن و لە ئەنجامی کەمتەرخەمی و چارەسەرنەکردنەوە نامرن .

لێرەدا پرسیارێك دەکرێت ، ئایا رێژەی تووشبوان بە شیزوفرینیا بەرەو کەم بوونەوە دەچێت یان بەرەو زیاد بوون ؟

لە راستیدا وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە ئاسان نیەو کەسیش ناتوانێت پێشبینی راست بکات و بزانێت بەیانی چۆن دەبێت ، بەلام ئەوەی مایەی گەشبینی و دلخۆشیەو ئەگەری ئەوە هەیە کەرێژەی تووشبوان بەرەو کەمی بڕوات ، لەبەرئەوەی کە بەردەوام تاکەکانی کۆمەل زانیاری و رۆشنبیریان دەربارەی ئەم نەخۆشیە بەرەو زیادبوون دەچێت و ئێستا باشتر لە جاران لە تەمەن و قۆناغێکی زۆر زوودا دەست نیشانی کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا دەکرێت و چارەسەری گونجاویشیان بۆ دەدۆزرێتەوە ، سەرەڕای ئەوەش ئێستا زۆر داوودەرمان و چارەسەری نوێ دۆزراودتەوەو ئەگەری ئەوەش هەیە کە چارەسەرو رێگاچارەی زیاتریش بدۆزرێتەوە .

لەلایەکی تریشەوە توێژینەکانی بواری زانستی بۆهێلەکان (جیناتەکان) دلخۆشکەرن بە ئەوەی کەلەمەودوا دەتوانرێت لە تەمەن وقۆناغێکی زۆر بچووکدا دەست نیشانی ئەو نەخۆشیە بکرێت و هەرزوو بە زوو چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە و کەسانی تریش بپارێزرێن و نەهێلن تووشی ئەو نەخۆشیە بن . هەمان کاتیشدا ئاماردکان مایەی دلخۆشی نین و ئەو گەشبینیەمان کەم دەکەنەوە لە بەر ئەوەی ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە رۆژ بەرۆژ ژمارەی ئەو کەسانەی مادده هۆشبەرەکان بە تایبەتیش (حەشیشە) بەکاردەهێنن روو لە زیاد بوونە ، ئەمەش دەبێتە هۆی زۆربوونی کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا ، لەبەر ئەوەی وەك پێشتریش ئاماژەمان بۆکرد ئەو مادده هۆشبەرانە هۆکارن بۆ زوو دەرکەوتن و خێراکردنی تووش بوون بە شیزوفرینیا .

جۆرەکانی شیزوفرینیا :-

ئەو کەسانەی کە تووشی شیزوفرینیا دەبن وەك یەك نیشانەو خاسیەتەکانی هەموو ئەو کەسانەی کە تووشی شیزوفرینیا دەبن وەك یەك نین و جیاوازی لە نێوانیان هەیەو لە جۆرو گروپێکەوە بۆ جۆرو گروپێکی تر دەگۆڕێ دەروونزان و و پزیشکەکان شیزوفرینیا بەسەر چەند گروپێکدا دابەش دەکەن ک ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- هیبیفرینیا (Hebephrenia) :-

ئەم جۆرە بەزۆری لە قۆناغی لاوێتیدا سەرهەڵدەدات و رەفتاری ئەو کەسانەی لە تو جۆرەن زۆر منداڵانەیەو پەنا بۆ میکانیزمی دەروونی (گەڕانەوە ، نکوص) دەبەن وات دەگەڕێنەوە بۆ سەردەمی منداڵی و هەڵس و کەوتێك کە لەگەڵ تەمەنی ئەو کەسان ناگونجێ ، بۆنموونە ئەو جۆرە نەخۆشانە بە ئاشکراو بە بەرچاوی خەڵکەوە خۆی رووت دەکەنەوەو پەنا بۆ خووی نهێنی (دەستپەڕ) دەبەن و هیچ شەرم و حەیایەکی وەك کەسانی ئاسایی نیەو بەهیچ شێوەیەك رەچاوی داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەت ئاینیەکان ناکەن .

لەلایەکی تریشەوە زۆر خەمساردو بێباکان و توانای خۆخستنە شوێنیان نیەو عاتیفەیان وەك کەسانی ئاسایی نابێت ، بۆنموونە ئەگەر کەسێکی زۆر نزیکی بمرێت ئەوان گوێی پێنادەن و وا هەست دەکەن کە کەسێکی بێگانە مردووە نایناسن .سەرەڕای بوونی هەلوەسەو قسەهەڵبزرکاندن و قسەی نابەجێ ، تەن هەندێك جار کەسانی چواردەوریش لە قسەکانیان تێناگەن (جلال ،١٩٧٠ ، ص

٢- بەتەختەبوون(کەتاتۆنیا)(Catatonia) :-

ئەوانەی کە لە ئەم گروپەن ئەوا زۆرجار وەك تەختە ڕەق دەبن و بۆ ماوەیەك لە یەك جێگادا رادەوەستن یان دادەنیشن ، تەنانەت ئاگاشیان لە کەسانی چوار

نامێنێ و بەهیچ شێوەیەك ناجوڵێن ، بۆ نموونە ئەگەر یەكێك یان خۆیان دەستیان بەرزبكەنەوە ئەوا دەست ناهێننە خوارەوە بەڵكوو بۆ ماوەیەكی زۆر هەر دەستیان بۆسەرەوە بەرز دەكەنەوەو نایگۆڕن وەك ئەوەی بەشێكی لەشی ئەوان نەبێت .

لەلایەكی تریشەوە كەسانی كۆمەڵایەتی پۆزەتیف و كارا نین زۆرجار مان لە نانخواردن دەگرن یان زۆر عینادو كەللەڕەق و شەڕخواز دەبن و قسە لەگەڵ كەس ناكەن و قسەشیان لەگەڵ بكرێت وەڵامی كەس نادەنەوە ، سەرەڕای ئەوەش گرنگی بە پاك و خاوێنی خۆیان نادەن و ریش و سەریان ناتاشن و جلەكانیان ناگۆڕن .

٣- سادە (Simple) :-

بەدەگمەن كەسانی سەر بە ئەم گروپە نیشانە سەرەكیەكان و زەحمەتەكان لەلایان دەردەكەوێت ، بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا وردە وردە تواناو لێهاتوویەكانیان لەدەست دەدەن و وا دەردەكەون كە ئەمانە كەسانی كەم عەقڵ و بیركۆڵن و ئاگایان لە ئەم جیهانە نیە كە هەمووماني تێدا دەژین ،واتە توناى لێك جیاكردنەوەی دیاردەكانی ژیانیان نیەو توانای پێشبینی كردن و بیركردنەوە لە داهاتوویان زۆر لاوازە ، هەروەها هیچ تام و خۆشیەك لە ژیان نابینن ، بۆیە گۆشەگیری و دوورەپەرێزی هەڵدەبژێرن ، لە كاتێكدا هەلوەسەو قسەهەڵبزركاندنیان زۆر كەمە .

٤- شیزوفرینیای دەروونی (العصابی) (Pseudoneurotic) :-

بەزۆری ئەم جۆرە لە قۆناغی هەرزەكاری و لاوێتیدا سەرهەڵدەدات و سەرەتا ئەم جۆرە كەسانە بە دەست هەندێك كێشەو گرفتی دەروونی جۆراوجۆرەوە دەناڵێنن و دواتر بەرەو شیزوفرینیا دەڕوات و نیشانەكانی شیزوفرینیا لەلایان دەردەكەوێت (كمال ، ١٩٨٧ ، ص٢١٥) .لە گرنگترین نیشانەكانی ئەم جۆرە ئەوەیە كە ساردو سڕو هەندێك جار شەڕانی و توندوو تیژ یان بێباك لە ژیان و رووداوەكانی ، هەروەها زۆرجار

گرنگی بە بابەتی سێکسی دەدات و زیاد لە پێویست خۆی پێوەخەریك دەکات ،ئینجـ ئەگەر ئەو نیشانانە بمێنیٚ و حاڵەتەکەش بەردەوام بێت و چارەسەرنەکرێت ، ئـەو خاوەنەکەی بەرەو شیزوفرینیای راستەقینە دەبات .

پارانۆیا (Paranoia)

ئەگەر باسی پارانۆیا نەکرێت ، ک ناتوانین وەك پێویست لە شیزوفرینیا تێبگەین ، هەرچەندە زۆر کەم و دەگمەنەو ژمارەیەکی زۆر کەم لە خەڵکی تووشی دەبن ، بەلا لەگەڵ ئەوەشدا گرنگی خۆی هەیەو پەیوەندیەکی بەهێزی بە شیزوفرینیاوە هەیە تەنانەت هەندێك لە زاناکان لە ئەو بڕوایەدان کە پارانۆیا بەشێکە لە شیزوفرینیا نەخۆشی و حاڵەتێکی جیا نیە .

خاسیەت و نیشانەکانی پارانۆیا :-

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە کەم یان زۆر لەلای زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ هەیە ،لەبەر ئەوەی بوونی کەمێك لە ئەو نیشانانە لەلای کەسی نۆرمەڵ و ئاسایی پێویستە ،بەلا کاتێك زۆر دەبێت و لە رێژەی ئاسایی خۆی دەردەچێت ، ئەو کاتە دەبێت بە نەخۆشی گرفت بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات .رەگەز و نیشانەی سەرەکی حاڵەتی پارانۆیا بریتیە لە نەبوونی متمانە (ثقة) و بڕوا بە خەڵکی ، سەرەڕای گومانکردن لە نیەتی ڕازو نیازیان ، دەتوانین بەکورتی ئاماژە بۆ گرنگترین نیشانەو خاسیەتەکانی پارانۆ بکەین ، کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بەردەوام گومانی لە کەسانی چواردەوری هەیەو متمانەیان پێناکات و بە چاوی تر و دوودڵی سەیریان دەکات .

٢- زۆر هەستیارەو بەردەوام لە کەمیندایە بۆ ئەوەی بچووکترین زانیاری دەربارەی ڕاز نیازی کەسانی چواردەوری دەست بکەوێت و بە ئەو کارەشی دڵخۆشی خۆی بداتە گومان و دوودڵیەکانی ببێت بە راستی .

٣- بەردەوام پێشبینی فرت و فێڵ و تەڵەکە بازی و شتی خراپ لە کەسانی تر دەکات ، سەرەڕای ئەوەش کەسانی چواردەوری چەند دڵسۆزو ڕاستگۆ بن ، ئەوا ئەم هەر گومانیان لێدەکات .

٤- لە ئەو بڕوایەدایە کە ڕەفتارو هەڵس و کەت و قسەی کەسانی تر دژی ئەون .

٥- بەردەوام بە ئەو ناڕاستەیە کاردەکات کە مانای دوای وشەکان و مەبەستی ڕاستەقینەی ڕەفتارو هەڵس و کەوتەکان بزانێ و بە ناخ و قوڵایی مانای شتەکاندا بچێتە خوارەوە ، چونکە لە ئەو بڕوایەدایە کە هەموو وشەیەك دوو جۆر مانای هەیە ، یەکەمیان ڕواڵەت و دیارە ئەوی تریان شاراوەو مانادارە .

٦- هەموو لۆمەو ڕەخنەو گلەیەکانی کەسانی تر ڕەتدەکەنەوەو هەست بەبەرپرسیاریەتی ناکەن و لە ئەرك و چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەی خۆیان ڕادەکەن .سەرەڕای ئەوەش بەرپرسیاریەتی سەرنەکەوتنەکانی خۆیان دەخەنە ئەستۆی کەسانی تر.

٧- زۆربەی کات لە حاڵەتێکی گرژی و هەڵچوونیدا دەژین و زۆر بە پرتەو بۆڵەو گلەین.

٨- زۆر حەز بە ڕواڵەت و چوونە ناو وردەکاریەکان و گەڕان بە دوای پەراوێزو لێکدانەوەی دیاردەکانی ژیان دەکات .

٩- نیشانەکانی حەسوودی و غیرەو ساردو سڕی عاتیفی لەلایان دیارو باوە .

جۆرەکانی پارانۆیا

پارانۆیا چەند جۆرێکی هەیە کە بە پێی سروشت و ناوەرۆکی وەهم و بیروباوەڕە نادروستەکان جیاوازن ، لەگرنگترین جۆرەکانیشی ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- پارانۆیای چەوساندنەوە (الاضطهادية) :-

ئەم جۆرە لە گرنگترین و دیارترین جۆرەکانی پارانۆیایە ، کەسانی تووش بوو بە ئەم جۆرە مێژوویەکی دووروو درێژیان لەگەڵ گومان و دوودڵی و بێ متمانەیی بە

كەسانی چواردەور هەیە ، واتە ئەم جۆرە كەسانە لە ئەو بڕوایەدان كە كەسانی تر دەیچەوسێننەوەو مافەكانی پێشێل دەكەن و پلانی لەناوبردنی دادەڕێژن و زۆربەی كەس بە دوژمنی خۆی دەزانێ و جاری واش هەیە شەڕانی و توونـدوو تیژ دەبێت و هێرش دەكاتە سەركەسانی بێتاون بە بیانووی ئەوەی ئەو كەسانە دەیانەوێ ئازاری بدەن بۆیە ئەو دەست پێشخەری كردووەو پەلاماری ئەوانی داوە .

٢- پارانۆیای لووتبەرزی و خۆبەگەورەزانین (العظمة) :-

خاوەنی ئەم جۆرە خۆی زۆر بەگەورە دەزانێ و هەندێكجار دەڵێ من نێردراوی خودام بۆ سەر زەوی یان من محمدی مەهدیم و تەنها من دەتوانم جیهان لە خودانەناسان پاك بكەمەوە یان من گەورەترین شۆڕشگێڕم . واتە مێشكی پڕە لە ئەو جۆرە بۆچوونانەو بەردەوام وا خۆی پیشان دەدات كە گەورەترین هێزو دەسەڵاتی هەیە و دەبێت هەموو كەس ملكەچی ئەوبن .

٣- پارانۆیای شەهوانی و هەوەسبازی (الشهوانیة) :-

وەهم و خەیاڵی ئەم جۆرە كەسانە ئەوەیە كە وا لە كەسانی چواردەوری دەگەیەنێ ئەو كەسێكی خۆشەویست و سەرنج ڕاكێشەو چەندەها كەسی ناوداری وەك ئەكتەرەكانی سینەما یان گۆرانی بێژی ناودار یان شاژن و خاوەن دەسەڵاتدارەكان خۆشیان دەوێ و بەردەوام داوای پەیوەندی لەگەڵ دەكەن ، بەلام ئەم زۆربەیان ڕەتدەكاتەوە ، واتە سوارچاك و دۆنجوانی سەردەمی خۆیەتی .

٤- پارانۆیای هاوسەرگیری :-

لەئەم جۆرەدا هەموو وەهم و خەوو خەیاڵی كەسی تووش بوو بە ئەم حاڵەتە دەربارەی هاوسەرەكەیەتی ، سەرەتا بە ڕەخنەگرتن و گلەیی و گازاندە لە هاوسەرەكەی دەست پێدەكات ، دواتر تەشەنە دەكات و بەرەو گومان و دوودڵی دەڕوات ، تا لە كۆتایی دەبێت بە وەهم و بیروباوەڕێكی نەگۆڕ كە هاوسەرەكەی ناپاكی لەگەڵ دەكات و دڵسۆز

نیەو وەك جاران خۆشی ناوێ ، بەڵکوو دەیەوێت پلانی لەناوبردنی بۆدابنێ .کە ئەم وەهم و خەیاڵ و بیروباوەڕە نادروست و نامەنتیقیانە پاڵی پێوەدەنێ و دوور نیە ڕەفتارو هەڵس و کەوتی نابەجێ و مەترسیدار بەرانبەر هاوسەرەکەی بکات (کمال ، ١٩٨٧ ، ص٢٢٦) .

چۆنێتی خۆپاراستن لە شیزوفرینیا :-

خۆپاراستن زۆر پێویستە بۆ ئەو خێزانانەی کە بە بۆماوە یەکێك یان زیاتر لە یەکێك لە بەرەباب و ئەندامانی خێزانەکانیان تووشی شیزوفرینیا بوون ، چونکە ئەگەری ئەوە هەیە کە لەرێگای بۆ ماوەوە بۆ تاکەکانی تری ئەو بەرەباب و منداڵەکانیان بگوێزرێتەوە ، ئینجا بۆ ئەوەی ئەگەری گواستنەوەو تووش بوونی تاکەکانی تری خێزانەکانیان کەم بکەینەوە ئەوا زۆر پێویستە خۆیان بپارێزن و ڕەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکەن :-

١- خۆپاراستن لە قۆناغی پێش لەدایك بوون ،ئەم قۆناغە زۆر گرنگەو دەبێت کەس و کاری دایکی دووگیان و ئافرەت بۆخۆشی ئاگاداری مەترسیەکانی ئەم قۆناغە بن ، بۆنموونە دەبێت ئافرەتی دووگیان خواردنی باش بخوات و نەهێڵدرێت تووشی بەدخۆراکی ببێت ، هەروەها خۆی بپارێزێ لە نەخۆشیەکانی ئەنفلۆزاو پشکنینی پێویست بۆ خوێنەکەی بکات و نابێت (RH) مێردەکەی (+) بێت و هی خۆشی (-) ، وە دەبێت بۆ هەموو نەخۆشی و حاڵەتەکان لەکاتی خۆیدا چارەسەری پێویست وەربگرێت سەرەڕای ئەوەش دەبێت لە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا منداڵەکەی ببێت .

٢- نابێت بە هیچ شێوەیەك لە ماددەی هۆشبەر بە تایبەتیش حەشیشە ، نزیك بکەونەوە و زۆر پێویستیشە دایك و باوك ئاگاداری کوڕو کچە هەرزەکارەکانیان بن و ڕێنمایی پێویستیان بکەن و لە جێگاو برادەری خراپ دووریان بخەنەوە .

٣- تا دەكرێت كوڕو كچانی ئەو جۆرە خێزانانە هاوسەرگیری لەگەڵ كەسانی تری دەرەوەی بەرەباب و خزم و كەسی خۆیان بكەن ، چونكە كاتێ كوڕو كچ خزمی یەكتری دەبن و هاوسەرگیری دەكەن ، ئەوا ئەگەری تووش بوون بە شیزوفرینیا زیاتر دەبێت ، لەبەر ئەوەی بۆماوە رۆڵی سەرەكی هەیە لە تووش بوون بە ئەم نەخۆشیە .

٤- زۆر پێویستە پەیوەندی نێوان ژن و مێرد زۆر خۆش بێت و شەڕو ئاژاوە لە نێوانیان نەبێت ، لەبەر ئەوەی كەش و هەوای خێزانی پڕ لە كێشەو گیروگرفت و دكتاتۆری و زۆرە ملێیی ، هۆكاری یارمەتیدەرە بۆ دەركەوتنی نیشانەكانی ئەم نەخۆشیە لەلای ئەو كەسانەی ئامادەباشی بۆماوەیان هەیە .

چارەسەری كەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

كۆمەڵێك بنەما هەیە و رۆڵی گرنگیان لە چارەسەركردنی نەخۆشی شیزوفرینیا هەیەو دەبێت پەیڕەویان بكەین ، كە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- پەیوەندی پتەوی نێوان نەخۆش و پزیشك یان چارەسەركاری دەروونی و كەس و كاری نەخۆش زۆر گرنگەو فاكتەری سەرەكیە بۆ زوو چاك بونەوەی نەخۆش ، لەبەرئەوە زۆر گرنگە كە دەبێت پزیشك یان چارەسەركاری دەروونی و كەس و كاری نەخۆش پەیوەندی بەهێز و خۆشەویستی لەگەڵ كەسی نەخۆش دابنێن و نەخۆش لە گەڵیان هەست بە ئارامی و ئاسایش و دڵنیایی و خۆشەویستی بكات . بەڵام ئەگەر ئەو پەیوەندیە خراپ بێت و رێزی نەخۆش نەگیرێ و لە نرخی كەم بكرێتەوە یان بە چاوی نزم سەیری بكرێت ، ئەوا نەخۆشیەكەی خراپتر دەبێت و هیچ سوود لە چارەسەركردن وەرناگرێت .

٢- دەبێت هەر نەخۆشەو مامەڵەی تایبەت بە خۆی لەگەڵ بكرێت و چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوەو نابێت یەك جۆر چارەسەر بۆ هەموو نەخۆشەكان دابنرێت، لەبەر ئەوەی جیاوازی تاكی لە نێوان نەخۆشەكان هەیەو دوور نیە هۆكاری

نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان

چۆن جەستەی مرۆڤ تووشی گرفت و نەخۆشی دەبێت بە هەمان شێوەش کۆئەندامی دەماری و دەروونی مرۆڤیش تووشی نەخۆشی دەبێت و لە ئەنجامدا تووشی شڵەژاوی و پەشۆکاوی و هەندێك جاریش لێك ترازان دەبێت و لەم کاتانەدا پێویستی بە چارە سەر کردنە، بەڵام جێگەی داخە تاوەکو ئێستا هەندێك لە نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان هۆکارەکانیان نەزانراوە، لەبەر ئەوە چارەسەرکردنیشیان لەم ڕۆژگارەدا زۆر ئاسان نییە، چونکە کۆئەندامی دەماری ناوەندی مرۆڤ بە گشتی و مێشکی بە تایبەتی زۆر ئاڵۆزە تاوەکو ئێستا چەند بەشێکی کەمی زانراوەو زۆربەی بەشەکانی تری هەر بە نهێنی ماوەتەوەو شارەزایی و زانیاری دەربارەی کاروفەرمان و چالاکیەکانی نییەو زانست نەیتوانیوە پەی بە هەموو نهێنییەکانی بەرێت، هەر ئەم ئاڵۆزیەو نهێنیانەش وای لە پزیشك و دەروونزانەکان کردووە کە چەندەها پێناسە و نازناوو هۆکاری جیا جیا بۆ نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان دەست نیشان بکەن.

لە ڕاستیدا دابەش کردن و ناسینەوەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان کارێکی ئاسان نییە و گرفتی گەورەی بۆ پزیشك و دەروونزانەکان دروست کردووە، لە بەرئەوەی زۆرجار ناتوانرێت هەڵچوونە ئاساییەکان لە نەخۆشییە دەروونییەکان جیابکرێتەوە وە هەندێك جاریش سنووری نێوان نەخۆشییە دەروونییەکان و نەخۆشیە ژیرییەکان دیارنییە و لە چەند خاڵێکدا تێهەڵکێشی یەکترن و بە زەحمەت لە یەکتری جیا دەکرێنەوە هەروەها زۆربەی دیاردەو نیشانەکان لە نێوان نەخۆشییە دەروونی و نەخۆشییە ژیرییەکاندا هاوبەش و دووبارەن، ئەمانەو چەندەها خاڵی تر گرفت لە بەردەم ناسینەوە و دەست نیشانکردنی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان دروست دەکەن لەگەڵ ئەو هەموو گرفتانەشدا، ئینجا هەوڵدان هەر بەردەوامە بۆدانانی چەند پێوەرو خاسیەتێك بۆ ناسینەوەی نەخۆشییە دەروونییەکان و جیاکردنەوەیان لە نەخۆشییە ژیرییەکان.

ئەوەی زیاتر یارمەتی سەرکەوتنی ئەم کارە دەدات خۆشەویستی و پەیوەندی پتەوی نێوان نەخۆش و چارەسەرکاری دەروونییە. دەبێت ئەو کەسەی نەخۆشەکە چارەسەر دەکات (پزیشك یان چارەسەرکاری دەروونی) جێگەی متمانەو بڕواو ڕێزی نەخۆش بێت، بۆ ئەوەی گرێی دڵ و دەروونی خۆی بۆ بکاتەوەو لە ڕێگەیەوە پرۆسیسی پاککردنەوەی هەڵچوونی ڕوویدات.

پاککردنەوەی هەڵچوونی سوودو قازانجێکی زۆری بۆ نەخۆش و خاوەن گرفتی دەروونی بەتایبەتی و مرۆڤ بە گشتی هەیە، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فشارو پاڵە پەستۆو پرۆسیسی خەفەکردن لەسەر (من) (الأنا)ی مرۆڤ و ناهێڵێت تووشی تەقینەوەو لێك ترازان ببێت هەروەها مرۆڤ لە ڕێگەیەوە لە گرژی هەڵچوونی و هەندێك ترس و دڵەڕاوکێ ڕزگاری دەبێت و زۆر لە نیشانەکانی نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکان نامێنن و ئەو بارو کۆڵە دەروونییە گرانەی لەسەر بڕبڕەی پشتی کەسایەتی مرۆڤە کەمێك سووك دەبێت و هێزو گوڕو تین بۆ نەخۆش دەگەڕێتەوەو ووردە ووردە دەروازە بەرزو نشێوەکانی ژیانی پێ دەبڕدرێت و ئەگەر لەسەری بەردەوام بێت ئەوە بە تەواوی لەو گرفت و نەخۆشییە دەروونییە ڕزگاری دەبێت. (زهران، ۱۹۸۲، ص۲۵۸-۲٦۰).

بۆ نموونە نەخۆشییە ژیرییەکان زیاتر ئەو نەخۆشییانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ لە کۆمەڵەکەی دادەبڕێت و پەرەوازەی تەنیایی و گۆشەگیری دەکات و کلك و گوێ و پەل و پۆی زۆربەی توانست و لێهاتووی وشارەزاییەکانی دەکات و تووشی لێك ترازانی ژیری و هۆشی و بیری دەکات و بە ئاسانی لە هەڵس و کەوت و گفت و ئاکاریدا ڕەنگ دەداتەوەو ناتوانێت خۆی لە تەك ژینگەکەیدا بسازێنێ، کەئەم نەخۆشییانە لەناو خەڵکە سادەکەدا بە (شێتی) ناسراون، لە هەمووشیان ترسناکتر نەخۆشی شیزۆفیرنیایە کە بە شێر پەنجەی ژیری ناو دەبرێت. بەلاّم نەخۆشییە دەروونییەکان سوکترو ئاسانترن و مەرج نییە ئەو کەسەی تووشی دەبێت لە کۆمەڵ دابرێت بەڵکو زۆربەی پرۆسیسە ژیرییەکانی ئاساییەو تووشی شڵەژان و لێك ترازان نابن هەرچەندە گرژی و ترس و دڵەڕاوکێی زیاد لە پێویست وەك مۆتەکە سەرسنگی گرتووە.

به شێوەیەکی گشتی ئەم خاسیەت و نیشانانەی لای خوارەوە بەمەرجی تووش بوونی یەکێك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژیرییەکان دادەنرێت، کە بریتین لە:-

١- تێك چوونی ئاشنایەتی و پەیوەندی نێوان نەخۆش و خودی خۆی و توانست و ئامانجەکانی لە ژیاندا.

٢- کۆنترۆل نەکردن و دەرچوونی هەڵس و کەوت و چالاکییەکان لە ژێر ڕکێف و دەسەلاّتی تاك.

٣- هەست نەکردنی بەردەوام بە دڵنیایی و ئارامی و گومان کردن لە خود و بڕوا نەبوون بە خۆ.

٤- هەرەس هێنانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و سەرنەکەوتن لە بەستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و بێزار بوون لە کەسانی چوار دەور.

٥- کەم بوونەوە یان نەمانی توانای بەرهەم هێنان و داهێنان.

٦) هەڵس و کەوتی نائاسایی و دژ بە مەنتیق و ژیری و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی.

٧) بەردەوام بوون و دووبارە بوونەوەی گرژی، ترس، دڵ تەنگی و خەمۆکیْ، ڕەش بینی، خەو لیزڕان، وڕێنەکردن و قسە هەڵبزڕکاند...هتد.بێگومان مەرج نییە هەموو ئەو نیشانانەی سەرەوە لای یەك کەس هەبن بەڵکو بوونی هەندێکیان بۆ ماوەیەکی زۆرو چەند جارێکیش دووبارە ببێتەوە ئەوە هێماو بەڵگەیە بۆ بوونی پەشێوی و ناڕێکی لە کۆئەندامی دەروونی ئەو کەسەداو دوور نییە لە نزیکترین کاتدا ببێت بە گرفت و نەخۆشییەکی دەروونی. ئەوەی شایانی ئاماژە بۆ کردن بێت ڕێژەی تووش بوانی نەخۆشییە دەروونییەکان ساڵ لە دوای ساڵ لە زیاد بووندایە، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێك لەوانە زیاد بوونی ژمارەی دانیشتوان، ووریا بوونەوەو زیاد بوونی ئاستی ڕۆشنبیری تاکەکانی کۆمەڵ بە گشتی، ئاڵۆز بوونی ژیان، زۆربوونی (أغراءات) و کۆسپ و بەرگرییەکانی بەردەم تێرکردن ودابین کردنی پێداویستیەکانی مرۆڤ، زاڵ بوونی بەها مادییەکان بەسەر بەها (معنوی) و ڕووت و گیانییەکاندا، کەم بوونەوەی ئەڵقەکانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لە ئەنجامی ململانیْ و هەڵپەو هەلپەرستی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ.

هیچ کەسێك لە خۆیەوە تووشی نەخۆشی دەروونی یان ژیری نابێت، بەڵکو دەبێت کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکی و ناوەکی هەبن و کار لە یەکتری بکەن تاوەکو یەکێك لە نەخۆشییە دەروونییەکان یان ژیرییەکان سەوز ببێت، لە گرنگترین هۆکارەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-

١- بۆ ماوە:-

هەرچەندە تاوەکو ئەمڕۆ مشت و مڕێکی زۆر لە نێوان لایەنگرانی بۆ ماوەو لایەنگرانی ژینگەدا هەیەو هەریەکەیان بەلای خۆیدا ڕایدەکێشیْ و بە یەکەم هۆکاری دادەنێت بۆ تووش بوونی مرۆڤ بە یەکێك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژیرییەکان. دەرئەنجامی ئەو مشت و مڕە هەرچییەك بێت، ئەوا دەرئەنجامی هەندێك لە توێژینەوە زانستییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە هەندێك لە نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان بنەمایەکی بۆ

ماوەیی و بایۆلۆژی هەیەو ناتوانرێت نکۆڵی لێبکرێت، چونکە هەندێک لەو نەخۆشییانە لە رێگەی جینات و کرۆمۆسۆمانەوە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوێزرێتەوە }بۆ نموونە نەخۆشی تای ساچز و سەمای هۆنتنگون بۆ ماودییە، هەروەها هەندێک توێژینەوە ئاماژە بۆ بوونی کرۆمۆسۆمێکی زیادە لە جۆری (Y) دەکەن کە دەبێتە هۆی هەڵس و کەوتی سایکۆپاپی هەروەها کرۆمۆسۆمێکی زیاد لە جۆری (X) لە لای هەردوو توخمی نێرو مێ کە دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی ژیری (ذهان)، ئەمانەو چەندەها نەخۆشی تر دەگەڕێنەوە بۆ هۆکاری بۆماوە(الدباغ، ۱۹۷۷، ص ۸٤).

زۆر جاریش کەم و کورتی و ناڕێکی لە کرۆمۆسۆمەکان و هەندێك لە جیناتەکان دەبنە هۆی دواکەوتنی ژیری (التخلف العقلي) بە هەموو جۆرەکانیەوە (گەمژەیی، گێلی و گەلۆری ...هتد). وە توێژینەوەکانی(جۆدارد) لە سەر خێزانی کالیکاك و هەروەها (گالتۆن) لە سەر ژمارەیەکی زۆر لە منداڵانی خێزانە لێهاتوو زیرەکەکان و لێکۆڵینەوەکانی (ثورندایك) لە سەر (٥٠) پە نجا جووت جمك (دوانە)، هەموویان ئاماژە بۆ گواستنەوەی دواکەوتویی ژیری لە ڕێگەی کرۆمۆسۆماتەوە دەکەن (فراج، ۱۹۷۰، ص۳۷۲).

۲- هۆکارە ئۆرگانی و فیزیقییەکان:-

هەندێك جار مرۆڤ لە ئە نجامی هەندێك ڕووداو و کارەساتی نا ئاسایی، کە کار لە کۆئەندامی دەماری ناوەندی دەکات، تووشی نەخۆشی ژیری دەبێت. جاری واش هەیە دەبێتە هۆی لە ناوچوونی خانەکانی مێشك، لەوانە کارەساتی ڕێگاویان و کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز و ئازاردانی کاسەی سەر، یان هەوکردن و سوتاندنەوەی پەردەی مێشك و بەد خۆراکی و....هتد.

٣- هۆکاری ژینگەیی و دەروونی :-

ئەو هۆکارانەی دەکەونە ئەم خانەیەوە زۆر زۆرن، هەر لەو رۆژەوە کە مرۆڤ (لە ئەنجامی پیتاندنی هێلکۆکەیەکی دایك بە سپێرمی باوك) دروست دەبێت، کاریگەری ئەو هۆکارانە لە سەر چارەنووسی ئەو مرۆڤە دەردەکەوێت کە بە قۆناغی کۆرپەلەیی دەست پێدەکات و زۆر هۆکاری وەك (بەد خۆراکی دایك، باری دەروونی و هەڵچوونی و بەکارهێنانی هەندێك داوو دەرمانی پزیشکی لە لایەن دایکی دوو گیانەوە کە زیان بە کۆرپەلە دەگەیەنێ، تووش بوونی بە هەندێك نەخۆشی ترسناك) ئینجا رووداوو کارەساتەکانی قۆناغی (شیرەخۆری و دایەنگا، خوێندنی سەرەتایی، هەرزەکاری و گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژی و ژیری و کۆمەلایەتییەکانی ئەو قۆناغەو گرفتەکانی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان و پیشەو هاوڕێ) و ئەندێشەکانی ماڵ و منداڵ و پەیداکردنی بژێوی ژیان و بەرەنگاربوونەوەو خۆسازاندن لەتەك فشارو هێزە جیا جیاکانی ژینگەو ڕانەهاتن لەگەڵ گرفت و گۆڕانکارییەکانی قۆناغی پیرایەتی و ئازاری تەنیایی و لە دەست دانی هاوسەری ژیان و کەسانی خۆشەویست و هاوتەمەن و جیابوونەوەی کوڕو شووکردنی کچ و لە دەست دانی زۆر توانست و شارەزایی و کەم بوونەوەی هێزو گوڕو چالاکی جەستەیی.

سەرباری ئەوانەش ئەگەر ئاژاوە و ناخۆشی لەناو خێزاندا هەبێت یان خوانەخواستە خێزان لە ئەنجامی (تەلاق دان یان جیابوونەوە یان مردن و نەخۆشی) تووشی لێك ترازان بێت یان لە ئەنجامی ناڕێکی و ڕێك نەکەوتنی دایك و باوك یان پەروەردەی هەڵە، پڕ بێت لە ئاژاوە ئەمانەو دەیەها هۆکاریتر ناو دەبرێن بە هۆکاری ژینگەیی و دەروونی و مەترسی زۆریان لەسەر کەسایەتی و درووستی دەروونی مرۆڤ هەیە و ئەگەر بارودۆخەکە نالەبارو دژوار بێت ئەوا دوور نییە کە تاکەکانی ئەو جۆرە ژینگەیە تووشی نەخۆشی ژیری یان دەروونی ببن.

چونکە وەك فرۆیدو هاوەڵانی لە قوتابخانەی شیتەڵکردنەوەی دەروونی لێکی دەدەنەوە (مرۆڤ کاتێك بەرگرو کۆسپ لەبەردەم پێداویستیە فسیۆلۆژی و دەروونییەکانیدا دادەنرێت ئەوا تووشی ململانێی دەروونی دەبێت و منی (الأنا) مرۆڤ دەکەوێتە نێوان، بەرداشی (ڕەمەك و پێداویستییەکانی تاك) لە لایەك و (فشارو بەربەستەکانی ژینگەی کۆمەڵایەتی) لە لایەکی تر، ئینجا لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە مرۆڤانە ناتوانن هاوسەنگیەك لە نێوان داواکارییەکانی ئەو دوو هێزەدا ڕاگرن لەبەر ئەوە بە ناچاری پەنا بۆ میکانیزمە دەروونییە بەرگرییەکان دەبەن و دوا جاریش ئەو میکانیزمە دەروونیانەش دادی نادەن و گرفتەکەی بۆ چارەسەرناکەن و ئینجا نیشانەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان یان ژێرییەکان سەر هەڵدەدەن و گوزارشت لەو ململانێ دەروونییە بە یەکێك لەو نەخۆشیانە دەکرێت) (کمال، ١٩٨٣، ص١٢٤) وە ئەو نەخۆشییەش دەبێت بە ڕووپۆش و پەردەیەك بۆ شاردنەوەو مانەوەی حەزو ئارەزوو پێداویستیە کپ کراوەکان لە نەستی مرۆڤداو چارەسەرێکی کاتیشە بۆ ململانێی نێوان ئەو شتانەی حەزی لێیەتی و ئەوانەی کە نکوڵیان لێدەکات.

٤- هۆکاری ڕۆشنبیری و کەلتوری:-

هەرچەندە ئەم هۆکارە هەندێك جار وەك هۆکارێکی ژینگەیی باس دەکرێت، بەلام بە ڕای زۆر لە پزیشك و دەروونزانەکان باشتر وایە کە بە شێوەیەکی سەربەخۆ باسی لێوە بکرێت، تەنانەت لە نیوەی دووهەمی ئەم سەدەیەدا لقێکی تازە بۆ ئەم بابەتە دروست بوو کە جۆرە ئاوێتەو تێهەڵکێشیەکی لە نێوان پزیشکی دەروونی و بواری ڕۆشنبیری و کەلتوریدا دروست کرد، بە مەبەستی بە ئاکام گەیاندنی چەندەها توێژینەوە دەربارەی جیاوازی و جۆری نەخۆشیەکان لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی ترو بەراورد کردنیان بە یەکتری، زۆر جار بۆ نموونە بەڵگەی زیندوو واقیعی لەو بارەیەوە دەهێننەوە لەوانە خوو پێوەگرتن و ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەو خۆ سەرخۆش کردن لە کۆمەڵگای ئێرلەندی زیاتر باوو بەربلاوە هەروەها شێتی خەمۆکی

(جنون الكآبة) و نەخۆشی حولحولی (الهوس الدوری) لە کۆمەڵگای نیوزلەندی زۆرە وە نەخۆشی شیزوفیرینیا ڕێژەی لە کۆمەڵگا شارستانی و پێش کەوتووەکان زیاترە ئەگەر بەراورد بکرێت بە کۆمەڵگا سەرەتاییەکان (الدباغ، ١٩٧٧، ص٨٦).

هەر چەندە تاوەکو ئێستا هۆی ئەو جیاوازییە بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك گریمان و بۆ چوون لەو بارەیەوە هەیە کە دەیگەڕێننەوە بۆ (شێوەی پەروەردەکرنی منداڵ لەو کۆمەڵگایانەداو چۆنیەتی خواردن، پاك و خاوێنی، سەربەستی سێکسی، شووکردن، ژن هێنان، پەیوەندی نێوان گەورەو بچوك، جۆری سۆزو خۆشەویستی باوو زاڵ لەو کۆمەڵگایانە ئایا لە جۆری توندو تیژە، ڕاوەستاوە، لێ بوردووە، گرانە، دوژمنکاری و شەڕخوازە، لەسەر خۆیە...... هتد).

هەروەها جۆری بەهاو داب و نەریت کە دەبێت بە کرۆك و ناووکی منی باڵا (الأنا العليا) و ویژدانی لێ سەوز دەبێت، ئایا زۆر توند و تیژو بەگازاندەو گلەیی و سەرکوت کەرە یان لێ بووردوو چاوپۆشی لێکەرە، هەروەها بارودۆخی ئابووری و کۆمەڵایەتی و ئاستی ڕۆشنبیری وەك هۆکارێکی کەلتووری کاریگەری ترسناکی لە سەر کەسایەتی مرۆڤ هەیە بە تایبەتی لە وولاتە پێش کەوتووەکاندا کە ڕەنگ (لە هەموو بوارەکانی وەك کارکردن، نیشتەجێ بوون، هاتووچۆو گواستنەوە، کۆچ کردن، نامۆ بوون، بێکاری، ململانێ، خۆپەرستی، چەوساندنەوە، کارەسات، شەڕوکوشتار، ڕووداوی سروشتی وەك لافاو، بوومە لەرزە، نەخۆشی، پەتاو گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی خێراو ..هتد) دەداتەوە.

ئەم هۆکارانەی سەرەوە زۆر جار ڕێژەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان زیاد دەکەن، دەتوانین ئەو هۆکارانەی سەرەوە لە دوو هۆکاری سەرەکیدا کۆ بکەینەوە، یەکەمیان ناو دەبرێت بە هۆکارەکانی کۆنینەی یارمەتی دەری ڕێخۆشکەر کە مێژوویەکی دوورو درێژی هەیەو دەبێتە هۆی کۆبوونەوەو نیشتنی بنەمای تووش بوون بە یەکێك لە نەخۆشییەکان، دوای ئەوە هۆکاری دووهەم کە ناسراوە بە هۆکارەکانی یەك لاکەرەوە کەگۆمی بێدەنگی ئەو خەم و خەفەت و ئازارو دڵە ڕاوکێ و گرێ دەروونی و مل ملانێیانە

دەشلەقێنێ و دەبێتە هۆی تەقاندنەوەی ئەو هەموو هەڵچوونە پەنگ خواردووانەو تووش بوونی مرۆڤ بە یەکێك لە نەخۆشیە دەروونی یان ژیرییەکان، واتە مرۆڤ لە ئەنجامی یەك ڕووداو یان هۆکارەوە تووشی نەخۆشی نابێت، ئەگەر ژینگەی لەبارو هۆکاری کۆن و نیشتوو خەفە کراوی نەبێت.

نەخۆشییەکانیش زۆرن و بە چەندەها شێوە دابەش دەکرێن، کۆمەڵێك لە پزیشك و دەروونزانەکان بەم شێوەیەی خوارەوە دابەشیان دەکەن :-

١- نەخۆشییە سۆزی و هەڵچوونییەکان (الأمراض العاطفیة و الأنفعالیة) کە بریتین لە نەخۆشییەکانی } دڵە ڕاوکێ، خەمۆکێ، فۆبیا (تۆقێن) بیرەسە پێنراوەکان، هیستیریا، وەهم، وەسواس. .هتد{.

٢- نەخۆشییە ژیرییەکان (الأمراض العقلیة) کە بریتین لە شیزۆفیرنیا، خەمۆکێ ژیری، پارانۆیا، مانیا . .هتد).

٣- نەخۆشییە ڕەوشتیەکان (الأمراض السلوکیة) ئەم نەخۆشییە دەروونیانە لە ڕەوشت و هەڵس و کەوتدا بە ئاسانی ڕەنگ دەداتەوە، لەوانە لاساری مێرد منداڵ، سەرەڕۆیی منداڵ، سایکۆپاسی، سێکسی شاز، ڕاهاتن (خوو پێوەگرتن) لەسەر خواردنەوەی نا ئاسایی و خۆ بێهۆش کردن.

٤- نەخۆشی جەستە - دەروونی (سایکۆ سۆماتی) کە تووشی ئەندامەکانی لەش دەبێت. چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانە ئاسان نییە، بە تایبەتی ئەوانەی تاوەکو ئێستا هۆکارەکانیان نەزانراوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەنگاوی باش لەم بوارەدا نراوەو زۆربەی ئەو نەخۆشیانەش چارەسەر کراوەو دەکرێن وە چەندەها شێوازو ڕێگاش بۆ چارەسەرکردن هەیە لەوانە (چارەسەرکردنی دەروونی، ڕەوشتی، نەشتەرگەری، بەکارهێنانی داوودەرمان، چارەسەرکردن بە کارەبا، خەواندنی دەستکرد). وە سەرکەوتنی ئەو چارەسەرانەش بەندە بە لێهاتوویی چارەسەرکارو دۆزینەوەی هۆکارەکانی.

خەمۆکیْ

خەمۆکیْ (الكآبة) حالەت و بارێکی دەروونی هەلـچوونییە ومرۆڤ تووشی دەبێت.
خەمۆکی وەك دیاردەیەکی دەروونی لە لای هەموو کەس هەیەو بە ڕێژەیەکی کەم ئاساییەو زیان بە کەسایەتی مرۆڤ ناگەیەنێت و تاکە بوونەوەرێك لە ژیاندا نییە ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت تووشی خەمۆکی نەبێت، واتە ئەم ڕێژە ئاساییە لە خەمۆکیْ گرفت و ئەندێشەی دەروونی بۆ مرۆڤ دروست ناکات و پەرەوازەی دەرەوەی کۆمەلْ و کارو ئەندامەکانی تووشی ئیفلیجی ناکات، بەلاّم ئەگەر لە ڕێژەی ئاسایی تێپەڕی و هێلی سووری بەزاند، ئەو کاتە دەبێت بەگرفت و پێویستە هەولی چارەسەرکردنی بدرێت. لە ڕاستیدا دوو جۆر خەمۆکیْ هەیە یەکێکیان پێی دەگوترێت خەمۆکێی دەروونی، ئەوەی تریان ناودەبرێت بە خەمۆکێی ژیری (عقلی).٠

خەمۆکێی دەروونی سووك و ئاسانترەو تاك بە تەواوی شیرازەی لە دەست دەرناچێت و تووشی وورێنەو قسە بزرکاندن و(ئەوهامی) ناکات و دادەنرێت بە یەکێك لە نەخۆشییە دەروونییەکان. بەلاّم خەمۆکێی ژیری خەست ترو ترسناکترەو کاریگەری خراپیشی بۆ سەر پرۆسیسە ژیرییەکان (العمليات العقلية) و بیرکردنەوەو ئاگاداری و یادکردنەوەو هەلسەنگاندنی مەنتیقیانەی دەبێت و بە یەکێك لە نەخۆشییە ژیرییەکان دادەنرێت، زۆربەی خاسیەت و نیشانەکانی ئەو دوو جۆرە خەمۆکێیە چوون یەکن و بە زەحمەت لە یەکتری جیا دەکرێنەوە. لە گرنگترین نیشانەکانی خەمۆکیْ ئەمانەی لای خوارەوەن:-

- *(ئارام نەبوون و بێزاری و وەڕس بوون لە کەسانی چواردەور، گرنگی نەدان بە ڕووداو گرفتەکان، بیْ هیوایی و ڕەشبینی لە ژیان، هەست کردنی بەردەوام بە دلْ تەنگی، خەم و خەفەت و بیْ توانایی، بڕوا بەخۆنەبوون، بە چاوی گومان و ڕاڕاییەوە دەڕوانێتە ژیان و جیهانی وەك دارستانێك دێتە پێش چاو کە پڕیەتی لە دڕندەو گورگ و ئاژەلی*

ترسناك کە لە پێستی مرۆڤدا خۆیان حەشارداوەو ترس و لەرزێکی لە رادەبەدەری لە بەرانبەر ژیان و کەسانی چواردەور دایدەگرێت، خەولێزران بە تایبەتی لە سەرەتای شەودا، ژانە سەر، سەرگێژبوون، هەست کردن بە گوناهو تاوان ......هتد).

خەمۆکیٚ بە هۆی ئەو نیشانانەی سەرەوە دەناسرێتەوە، بەلام مەرج نییە هەموو ئەو دیاردەو نیشانانەی سەرەوە لە یەك کەسدا هەبن بەلام ئەگەر نیوە یان زیاتر لە نیوەی ئەو نیشانانە لە یەك نەخۆشدا دەرکەوتن ئەوە دەتوانرێت گومانی خەمۆکیٚ لەو کەسە بکرێت. لەگەڵ ئەوەشدا نابێت لە بڕیاردانــدا پەلــە بکرێـت، چـونکە زۆر جــار ئــەو نیشانانەی سەرەوە لەگەڵ بوونی خەمۆکیدا ڕەنگ دانەوەی یەکێك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژیرییەکانی ترن. هەندێك جاریش خەلـەفاوی پیری یان هەو کردنی پەردەی مێشك، ڕەقبوونی خوێن بەرەکانی مێشك مرۆڤ تووشی خەمۆکیٚ و ئەو نیشانانەی سەرەوە دەکەن.

لە مێژەوە خەمۆکیٚ وەك دیاردەیەکی دەروونی زانراوەو بەردەوامیش هەولی زانینی هۆکارەکان و چۆنیەتی سەرهەلدان و دروست بوونی دراوە بەلام تیۆرو بۆچوونەکانی تایبەت بە خەمۆکیٚ تازەن وتاوەکو ئێستاش هەوڵ و کۆشش لەم بوارەدا هەر بەردەوامەو زانایان لەو بڕوایەدان کە یەکێك یان (زیاتر لە یەکێك) لەم هۆکارانەی لای خـوارەوە دەبێتە هۆی تووش بوون بە خەمۆکیٚ، (لە دەست دانی کەسێك یان پلەو پایە یان سەرمایە یان بابەتێکی خۆشەویست، نەخۆشییەکی کوت و پڕو درێژخایەن، ناخۆشی و تیٚ نەگەیشتن و ئاژاوەی نێوان ژن و مێرد، ڕێك نەکەوتن و خۆنەگونجاندن لە گۆڕەپانی کارکردن، سەرنەکەوتن لە ژیانی سێکسیدا، کۆچ کردن و تەنیایی بەردەوام و پەرەوازە بوون و پەناهەندیی لە هەندەران و نامۆ بوون ....هتد).

هەروەها دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە بەرز بوونەوەی ڕێژەی خەمۆکیٚ بۆ ئالۆزی ژیان و لێك ترازاندنی کۆمەلایەتی و نەمان و شێواندنی بەهاو ئاکارە

کۆمەلایەتیەکان دەگەڕێتەوەو وەك چەکێکی دەروونی بۆ خۆپاراستن و بەرپەرچدانەوەو خۆسازاندن لە تەك (دژبە) تووندو تیژی و زەبرو نازاری ڕووداوو کارەساتەکانی ژیان سەرهەڵدەدات. هەندێك جار ڕێژەی خەمۆکیٚ زۆر بەرز دەبێتەوەو پالٚ بە خاوەنەکەیەوە دەنێت و خەوو خەیالی خۆکوشتن دەوری دەدات و مەترسی لەسەر ژیانی ئەو مرۆڤە پەیدا دەبێت، ئا لەم کاتەدا پێویستە کەس و کارو هاوڕێ و ئاکەکانی چواردەوری ئاگاداری بن و ئەگەر مەترسی خۆکوشتن و هەوڵدان بۆ جێ بەجیٚ کردنی بە هێز بوو، ئەوە پێویستە سەردانی پزیشکی دەروونی بکرێت و پەلەترین چارەسەر کە بۆی دەکرێت لە کارەبادانی سەری نەخۆشە یان بەکارهێنانی داو و دەرمانی دلخۆش کارە، بۆ خاوکردنەوەو هێمن کردنەوەی نەخۆش و ڕزگارکردنی لە خۆکوشتن.

ئینجا دوای ئەوە دەبێت هەوڵی زانینی هۆکارەکانی خەمۆکیٚ لە ژیانی ئەو کەسەدا بدرێت و چارەسەریان بۆ بدۆزرێتەوە، ئەویش بە زۆری لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و کۆمەلایەتیەوە دەبێت، لە بەر ئەوەی زۆربەی هۆکارەکان دەروونی و کۆمەلایەتین و داودەرمانی پزیشکی و لە کارەبادانی سەری نەخۆش چارەسەری بنەڕەتی خەمۆکیٚ ناکەن و هەردەبێت چارەسەری دەروونی و کۆمەلایەتی بۆ بکرێت، بە مەبەستی لابردن و نەهێشتنی هۆکارە دەروونی و کۆمەلایەتیەکانی سەرهەڵدانی خەمۆکیٚ.

<u>خەمۆکیی زستان</u> :-

هەرکەسێك ماوەیەکی زۆر لە زستان و تاریکی و کاتی هەوردا بژی کەم یان زۆر هەست بە خەمۆکیٚ و بێزاری دەکات ، ئەمەش بە ئاسانی لەلای دانیشتوانی ئەو ولاتانەی کە زستانیان درێژە یان کاتی زۆریان شەوە ، دەردەکەوێت . ئینجا کاتێك ئەو کەش و هەوایە بە ئەو شێوەیە بەردەوام دەبێت و گۆڕانکاری نەبێت ، ئەوا هەندێك کەس خەمۆکیٚ و خەم وخەفەتەکانیان ئەوەندە زیاد دەکات کە بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە کە ئەم حالەتانەش پێی دەلێن شلەژان و تێکچوونی عاتیفی وەرزی (الاضطراب العاطفی

الموسمی- SAD)، ئەم شڵەژان و تێکچوونی عاتیفیە ، پەیوەندی بەسەرماو نزم بوونەوەی پلەی گەرماوە نیە ، بەڵکوو پەیوەندی راستەوخۆی بە ئەو بڕە رووناکیە کەمەوە هەیە کە لە رێگەی هەردوو چاوەوە دەگاتە مێشک ٠

واتە کاتێك لە ئەو ناچانەی کە دوورن لە هێڵی ئیستیواوە ، ژمارەی کاتژمێرەکانی رۆژ کەم دەبێتەوە ، ئەوا مێشك دەست دەکات بە زیاتر بەرهەم هێنانی هۆرمۆنی (میلاتۆنین) ، کە ئەم هۆڕمۆنەش بریتیە لە ماددەیەکی کیمیاوی کە یارمەتی مرۆڤ دەدات کە بە ئاسانی خەوی لێبکەوێت و هەتا بەیانی بە ئاگا نەیەت و خەبەری نەبێتەوە ، بە زۆریش رێژەی (میلاتۆنین) لە ئێواریٚ زیاد دەکات و لە دەورو بەری کاتژمێر(دووی شەو) بۆ (سێ ی شەو) لە ئەوپەڕی زیادبوونیایەتی ٠

سنەوبەرە گلاندیش (الغدة الصنوبرية) پەیوەندیەکی راستەوخۆی بە ئەو شڵەژان و تێکچوونی عاتیفی وەرزیەوە هەیە ،لەبەر ئەوەی کە ئەم گلاندە وەك پێوانەکارێك (مقياس) وایەو بەردەوام پێوانەی رێژەی ئەو بڕە رووناکیە دەکات کە لە رێگەی هەردوو چاودوە دەگاتە مێشك ، ئینجا هەرکاتێك هەستی کرد کە رێژەی رووناکی لە رێژەی ئاسایی خۆی کەم بۆتەوە ، ئەوا فەرمان دەدات بە زیادکرنی بەرهەم هێنانی هۆڕمۆنی (میلاتۆنین) ، هەر لەبەر ئەوەشە کە کاتێك وەرزی زستان نزیك دەبێتەوە ئەوا زۆربەی خەڵکی تووشی جۆرێك لەمت بوون و سستی دەبن و بەزۆری خوودەدەنە زۆرخواردن و خەوتن و زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەو بوون ٠

ئەوەی جێگای ئاماژە بۆ کردنە کەکەسانی بچووك زیاتر لە کەسانی گەورە وهەروەها ئافرەتانیش چوار ئەوەندەی پیاوان تووشی ئەو شڵەژانە دەبن ٠ دەتوانرێت چارەسەری ئەو شڵەژانەش بە رووناکی دەستکرد بکرێت ،واتە ئەو کەسانە رووبەڕووی رووناکی دەستکرد دەکرێنەوەدو کلاوێك دەکرێتە سەریان و لە رێگەی ئەو کلاوەوە رووناکیەکی زۆری وەك رووناکی رۆژ لە رێگەی هەردوو چاوەکانیانەوە دەبینن و بە ئەمەش رووناکی پێویست دەگاتە مێشك و بە ئەمەش رێژەی هۆڕمۆنی (میلاتۆنین) زیاد ناکات و ئەو

مرۆڤەش تووشی ئەو شلەژانە نابێت یان رزگاری دەبێت و رێژەی خەمۆکیٚ و خەم و خەفەتەکانی کەمدەبێتەوە (براگدون و گامون ،٢٠٠٨، لا١١٧- ١١٩) ٠

لەلایەکی ترەوە هۆرمۆنی (میلاتۆنین) کە سنەوبەرە گلاند بەرهەمی دەهێنیٚ بە پێی تەمەن و پیربوونی جەستەی مرۆڤ ، رێژەکەی بەرەو کەمی دەڕوات ، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژمارەی کاتژمێرەکانی خەوتنی کەسی بەساڵاچوو بەرەو کەمبوونەوە بچێت (براگدون و گامون(ب) ،٢٠٠٨ ، لا٩٤) ٠

خۆپارستن لە خەمۆکیٚ

هیچ کەس نیە ئەگەر بۆ ساتێکی کەمیش بووبێت تووشی خەمۆکیٚ نەبووبێت ، لەبەرئەوەی خەمۆکیٚ لەلای هەموو کەس هەیە ، بەڵام تەنها جیاوازی ئەوەیە کە لەلای هەندێك کەس زۆر زۆرە و لەلای هەندێکی تر مام ناوەندی یان زۆر کەم ، واتە کەس نیە تووشی خەمۆکیٚ نەبێت ، لەبەر ئەوەی ژیان زۆر ئاڵۆزەو مرۆڤ رووبەڕووی کێشەی خێزانی یان کۆمەڵایەتی یان ئابووری یان سیاسی یان پەروەردەیی یان دەروونی هەر دەبێتەوە ، لە ئە نجامی ئەوەشەوە تووشی دڵتەنگی و خەمۆکیٚ و خەم و خەفەت دەبێت.

لەبەر ئەوەی جیاوازی رۆشنبیری و دەروونی و کۆمەڵایەتی و کەلتوری لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵگاکاندا هەیە ، بۆیە هەموو کەس وەك یەك وەڵامدانەوەیان بۆ کێشەو گیروگرفتەکانی ژیان نیە ،بەڵکوو هەندێك کەس زۆر غەمبارو دڵتەنگ دەبن ، هەندێکی تر زۆر کەم . لەلایەکی تریشەوە هەندێك کەس بۆ ماوەیەکی کەم تووشی خەمۆکیٚ دەبن ، بەڵام هەندێکی تر بۆ ماوەیەکی زۆر ، هەروەها هەندێك کەس دوای ماوەیەکی کەم لە ئەو خەمۆکیٚ و دڵتەنگیە رزگاریان دەبێت ، لە کاتێکدا هەندێك کەسی تر تا ماوەیەکی زۆر بە دەستیەوە دەناڵێنن .ئینجا ئەگەر بمانەوێت نەبین بە نێچیری بەردەمی خەمۆکیٚ و دوای ماوەیەکی کەم رزگارمان بێت و دووبارە ژیانی ئاسایی خۆمان دەست پێبکەینەوە ، ئەوا دەبێت رەچاوی ئەم رێنماییانەی لای خوارەوە بکەین :-

١- دەبێت مرۆڤ لە گومان و دوودڵی دوور بکەوێتەوەو بە چاوی دۆستانەو مرۆڤانە سەیری هەموو کەس بکات ، تا ئەو کاتەی رەفتارێکی هەڵەو نادروست دەکەن ، وە پێویستە بەردەوامیش مرۆڤ ئەوە بهێنێتەوە یادی خۆی کە هەموو کەس تووشی گرفت و کێشەو بگرەو بەردە دەبێت ، بەلام گرنگ ئەوەیە کە کۆڵنەدەین و بەرەنگاریان ببینەوە ، ئیتر پێویست ناکات خۆمان غەمبارو دڵتەنگ بکەین و کەسانی تر تاوانبار بکەین . بەلام ئەوەی جێگەی داخە هەندێك کەس بە چاوی گومان و دوودڵی سەیری کەسانی تر دەکەن و لە ئەنجامی ئەوەشەوە خۆیان تووشی خەم و خەفەت و دڵتەنگی دەکەن .

٢- نابێت بەردەوام مرۆڤ چاودێری رەفتاری کەسانی تر بکات و خۆی پێیانەوە خەریك بکات ،لەبەرئەوەی چاودێریکردنی کەسانی ترو خۆ سەرقاڵکردن پێیانەوە مرۆڤ تووشی خەمۆکیٚ و دڵتەنگی دەکەن ، باشترین شت ئەوەیە مرۆڤ لەسەر کارو چالاکیەکانی خۆی بەردەوام بێت و لە هەوڵی ئەوەدا بێت لە بوارێکدا داهێنان و ئەفراندنی هەبێت .

٣- نابێت مرۆڤ زۆر بچێتە ناو قوڵایی باس و کێشەکان و خۆی بە قسەو قسەلۆکەوە خەریك بکات و بەردەوام بلێت (بەخوا مەبەستی ئەوە بوو ، ئەوکەسە نیەتی پاك نیە ، کیٚ نالیٚ فێلم لێناکات ، لەوانەیە بەخراپە باسی من بکات) ، چونکە لەوانەیە ئەوانە هیچیان روونەدەن و تەنها لە چنینی خەیاڵی خاوەنەکەی بێت ، لەلایەکی تریشەوە نابێت مرۆڤ خۆی بە بیٚ ئاقڵی کەسانی تر غەمبارو دڵتەنگ بکات و بەردەوام بیر لە قسەو قسەلۆکەکانیان بکاتەوە ، لەبەر ئەوەی بێسوودەو لە خەمۆکیٚ و بێزاری زیاتر هیچی تری لێسەوز نابێت .

٤- دەبێت هەر شتەو هەقی خۆی بدرێتیٚ ، واتە نابێت شتی بچووك گەورە بکرێت و لە هەمان کاتیشدا نابێت شتی گەورە بچووك بکرێتەوە ، واتە نابێت مرۆڤ خۆی بە هەموو شتێکەوە خەریك بکات و لە رووداوێکی بچووك کێشەیەکی گەورە دروست بکات و بۆ ماوەیەکی زۆر خۆی سەرقاڵ بکات ، لەبەرئەوەی ژیان پڕە لە کێشەو گرفت و ئینجا

هەرچ کێشەیەك رووبەرووما‌ن ببێتەوەو ئێمە بۆ ماوەیەکی زۆر خۆمانی پێوە سەرقاڵ بکەین ، ئەوا ناتوانین ژیانی ئاسایی خۆمان بژین بە پێچەوانەوە بەردەوام لە خەم و خەفەت و خەمۆکیدا دەژین ، بۆیە زۆر پێویستە شتەبچووکەکان گەورە نەکەین و لە ئەو راستیەش تێبگەین کە زۆر کێشەهەیە دوای ماوەیەك کات بۆخۆی چارەسەری دەکات .

٥- مرۆڤ تا دەتوانێت سەیری پێشەوە بکات و لە هەوڵی کردنی کاری خێروباشدا بێت و زۆر سەیری دواوەو رابردوو نەکات ، چونکە رابردوو پڕە لە تاریکی و ناخۆشی ، چەند باسی بکەین ناگەینە دەرئەنجام و بە پێچەوانەوە خەم و خەفەتەکانمان زیاتر دەبێت لەبەر ئەوە باشترین شت ئەوەیە کە کارێکی باش بکەین و ئەوەندەی دەتوانین چاکە بکەین و بەخراپەی کەسانی تر نەکەین . واتە لەجیاتی ئەوەی لەعنەت لە تاریکی بکەین ئەوا مۆمێك دابگیرسێنین .

٦- نابێت مرۆڤ خۆی بکات بە مامەخەمەو خەفەت لە هەموو شتێك بخوات ، بەڵکوو دەبێت گوێ بەزۆر شت نەدەین و پشتگوێیان بخەین و خەفەتیان بۆ نەخۆین ، لەلایەکی تریشەوە دەبێت جارجارێك بچینە دەرەوەی ماڵ و گەشت و گوزار بکەین و کەش و هەواو (جەو) بگۆڕین و خەم و خەفەتەکانمان بە با بدەین و لە کاتی پێویستیشدا مۆڵەت وەربگرین و لە گۆڕەپانی کارکردن دووربکەوینەوە .

٧- زۆر پێویستە ئەو ئامانج و حەزوو ئارەزوو ئاواتانەی کە هەمانە بە پێی لێهاتوویی و تواناکانی خۆمان بێت و ئامانجی زۆر گەورە دانەنێین کە نەتوانین بیهێنینە دی و لەسەروو توانای ئێمەوە بێت ، واتە نابێت مرۆڤ بەرز بفڕێت چونکە ئەوەی بەرز بفڕێت ئەوا نزم دەنیشێتەوە و دواجار تووشی شکست و خەم و خەفەت و خەمۆکی دەبێت .

٨- دەبێت مرۆڤ سەیری هەموو لایەکی خۆی بکات و نابێت بە تەنها هەر سەیری سەروو خۆی بکات و بڵێت بۆ ئەو خەڵکە ئەوەی هەیەو من نیمە ، چونکە بە ئەو کارەی خۆی تووشی خەم و خەفەت دەکات و بەردەوام بە چاوی کەم سەیری خۆی دەکات و تەنها بیر

لە ئەو شتانە دەکاتەوە کە ئەو نیەتی و کەسانی سەروو خۆی هەیانە. بەڵام ئەگەر سەیری خوارخۆشی کرد ئەوا دەگاتە ئەو راستیەی کە ئەو لەزۆر کەس باشترەو ئەو زۆر شتی هەیە کە کەسانی خوارخۆی نیانە ، بە ئەو کارەشی دڵخۆش و کامەران دەبێت و ئەوەی بۆ دەردەکەوێت کە ئەو خاوەنی زۆر شتەو کەسانی تر لێی بێبەشن .

٩- مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیەو ناتوانێت بە تەنها بژی ، ئینجا بۆ ئەوەی تووشی خەمۆکیٚ و دڵتەنگی نەبین ئەوا زۆر پێویستە تێکەڵاوی کەسانی تر ببین و سەردانی ماڵی خزم و دۆست و برادەرانمان بکەین ، بە ئەو کارەشمان لە تەنهایی و گۆشەگیری رزگارمان دەبێت و دەگەینە ئەو بڕوایەی کە هەر ئێمە کێشەمان نیە بەڵکوو هەموو کەس کێشەی هەیەو زۆرجار کێشەکانی ئێمە لە کێشەی کەسانی تر زۆر ئاسانترە . بەڵام ئەگەر خۆمان دوورە پەرێز بگرین و تێکەڵاوی کەسانی تر نەبین ، ئەوا تووشی خەمۆکیٚ و گۆشەگیری دەبین و بەردەوام بیرو بۆچوونی ناخۆش دێنە ناو مێشکمان و تووشی دڵتەنگیمان دەکەن ،لەبەر ئەوە زۆر گرنگە تێکەڵاوی کەسانی تر ببین .

١٠- بە گاڵتە باب و باپیرانمان ئەیان وتووە (شەڕ لە بەتاڵی باشترە) واتە شەڕ بە هەموو کارەسات و ناخۆشیەکانیەوە لە بێکاری و دەست بەتاڵی باشترە ، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە هەموو کەسێك ئیش و کاری تایبەت بەخۆی هەبێت و بە بێکاری دەست لە ئەژنۆ هەر دانەنیشیٚ ، لەبەر ئەوەی بێکاری کێشەو گرفتی زۆر بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات و تووشی خەمۆکیٚ و دڵتەنگی و هەستکردن بەکەمی دەکات .

١١- دەبێت هەموو کەس ئەو راستیە بزانێت کە دیاردەو رووداوەکانی ژیان رێژەین (نسبی) تەنها بریتی نین لە باش و خراپ یان ردش و سپی ،بەڵکوو لە نێوان رەش و سپیدا چەندەها رەنگی تر هەن ، واتە نابێت ئێمە خەڵکی بکەین بە دوو گروپەوە ، گروپێکیان باش (سپی) و ئەوی تر خراپ (رەش) چونکە ئەوە هەڵەیەو لەگەڵ سروشتی مرۆڤ ناگونجێت ، واتە لە واقیعدا شتی وانیە یەکێك بەردەوام باش بێت و ودك فریشتە رەفتاربکات و هیچ هەڵەی نەبێت بەڵام یەکێکی تر بەردەوام خراپ و وەك

تووشبوونیشیان جیاواز بێت . لە لایەکی تریشەوە زۆر هەڵەیە کە تەنها یەک جۆر چارەسەر بەکاربهێنرێت ، بەڵکوو دەبێت هەموو جۆرە چارەسەرەکانی وەك (داوودەرمان و دەنکۆڵە- حەپ — و دەروونی و کۆمەڵایەتی و خێزانی و راهێنانی پیشەیی) بەکاربهێندرێت .

٣- نابێت ئامانجی چارەسەرکردن تەنها ئەوە بێت کە نیشانەکانی نەخۆشیەکە نەهێڵدرێت ، بەڵکوو دەبێت دووبارە نەخۆش بۆ ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی و پیشەیی ئامادەبکرێتەوەو بگەیەندرێتە ئاستێك کە بتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی بژی و هەست بەکەمی و بێدەسەلاتی و کەم نرخی خۆی نەکات .

٤- دەبێت بە تەواوی پشکنینی پێویست بۆ نەخۆش بکرێت و دڵنیا بن کە تووشی شیزوفرینیا بووە ئینجا بیر لە چارەسەر بکرێتەوە ، لەبەر ئەوەی نیشانەکانی شیزوفرینیا وەك نیشانەکانی هەندێك نەخۆشی تر وایە ، ئەگینا بە هەڵە دەست نیشان دەکرێت ، ئەو کاتەش چارەسەر هیچ سوودێکی نابێت ، لەبەر ئەوەی ئەو نەخۆشی شیزوفرینیای نیەو ئەو چارەسەرەش بۆ ئەو نەخۆشیەی ئەو گونجاو نیە .

٥- پێویستە کاتی گونجاو بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی کەسی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگاو سەرکارو پیشەکەی دیاری بکرێت ، واتە نابێت دوای چارەسەر بە ماوەیەکی زۆر کەم بۆ سەرکارەکەی بگەڕێندرێتەوە لەبەر ئەوەی هێشتا بە تەواوی چاك نەبۆتەوەو ئەگەری ئەوە هەیە کە بە بچووکترین شت هەرەس بهێنێ و زوو ماندوو ببێت و بەرگەی فشارو هیلاکی کارەکەی نەگرێت ، لەلایەکی تریشەوە نابێت دوای ماوەیەکی زۆر لە چارەسەر ئینجا بۆ سەرکارو پیشەکەی بگەڕێندرێتەوە چونکە ئەو ماوە زۆرەی وای لێدەکات کە بڕوای بە خۆی نەمێنێ و بە چاوی گومان سەیری خۆی بکات و متمانەی بەتواناکانی نەمێنێ .لەبەر ئەوە دەبێت کاتەکە نەزۆر بێت و نەکەم .

[...] لەسەر وەرگرتن و

٦- ئەوەی زۆر گرنگە دەبێت نەخۆشی تووش بوو بە شیزوفرینیا لەسەر وەرگرتن و بەکارهێنانی دەنکۆڵەو-حەپ - و دەرمانەکانی بەردەوام بێت و بە پێی ڕێنمایی و ئامۆژگاریەکانی پزیشکی تایبەت بکات و لە خۆیەوە وازیان لێنەهێنێ ، لەبەر ئەوە ڕازی کردنی نەخۆش و هاندانی بۆ بەردەوام بوون لەسەر بەکارهێنانی دەنکۆڵەو-حەپ - و دەرمانەکانی زۆر گرنگە.

٧- چارەسەرکردن و چاك بوونەوەی نەخۆش بە بێ هاوکاری و یارمەتی خێزان نابێت ، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە کە دایك و باوك و خووشك و برا ڕۆڵی گرنگیان هەبێت و بە پێی ڕێنمایەکانی پزیشکی تایبەت مامەڵە لەگەڵ کەسی نەخۆش بکەن و بە چاوی سووك سەیری نەکەن و تیرو توانجی تێنەگرن ، بە پێچەوانەوە زۆر گرنگە زانیاری پێویستیان دەربارەی ئەم نەخۆشیەو نیشانەکان و هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی هەبێت ، بۆ ئەوەی ئەمانیش لە پاڵ پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی ڕۆڵی پۆزەتیڤیان هەبێت و فاکتەرێك بن بۆ زوو چاك بوونەوەی ڕۆڵەو خوشك و براکانیان . ڕۆڵی خێزان لە ئەم خالأنەی لای خوارەوەدا گرنگ و پێویستە :-

أ- زانیاری پێویست کۆبکەنەوە دەربارەی ئەم نەخۆشیەو چۆنێتی خۆپاراستن و یارمەتیدانی نەخۆش و چۆنێتی مامەڵەکردن لەتەکیا لەکاتی تووڕەبوون و وەرنەگرتنی چارەسەرو حەپ و دەرمان یان لە ئەو کاتانەی ڕەفتارو هەڵس و کەوتی نابەجێ دەکات .

ب- ڕەخساندنی کەش و هەوای گونجاوو دروست لە ناو خێزان و دوورکەوتنەوە لەشەڕ و ئاژاوەو ناخۆشی ، سەرەڕای ئەوەش دەبێت ڕێزی نەخۆشەکەیان بگرن و ئەگەر ڕەفتار و هەڵس و کەوتێکی نادروستی کرد ، لێی قبوڵ بکەن ، لەبەر ئەوەی نەخۆشەو زۆرجار بێ ویستی خۆی ڕەفتارو هەڵس و کەوتی نائاسایی دەکات .

لەلایەکی تریشەوە زۆر پێویستە بە پێی خشتەیەك، ئەندامانی خێزان کارو چالاکیەکان و چۆنێتی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیان ،دابەش بکەن ، بۆنموونە یەکێکیان تەنها بەرپرس بێت لە پێدانی حەپ و دەرمان و وەرگرتنی چارەسەرەکانی ، یەکێکی تریان پێویستە لە خواردن یان پاك و خاوێنی یان چوونە دەرەوە لەگەڵی بەرپرس بێت، چونکە نابێت تەنها دایك یان باوك هەر خەریکی ئەو کەسە نەخۆشە بێت و فشارێکی زۆری لەسەر بێت و دواجار لە پەل و پۆ بکەوێت و نەتوانێت وەك پێویست خزمەتی بکات .

٨- خواردنی باشی پڕ لە ڤیتامین و پرۆتین و رەگەزەکانی تری خۆراك زۆر گرنگە ، واتە دەبێت لە پاڵ چارەسەرەکانی تر گرنگی تەواو بە جۆری خواردنی نەخۆش بدرێت ، بۆ ئەوەی تووشی بەدخۆراکی نەبێت و زووتر چاك ببێتەوە .

فۆبیا (تۆقین)

فۆبیا ووشەیەکی یۆنانییەو زاراوەیەکی دەرونییە، بریتیە لە حاڵەتێکی ترسی لە رادەبەدەر کە سەرچاوەو هۆکارەکانی ئەوەندە ترسناك نین و پێویست بەو هەموو ترس و تۆقینە ناکات، چونکە فۆبیا (تۆقین ،رهاب) نەخۆشییەکی دەروونییە ، لەبەر ئەوە هەڵس و کەوت و بیرکردنەوەی ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن ئاسایی نییەو زۆر گەورەی دەکەن و بەزەقی لە بیرو بۆ چوون و ڕەوشتیاندا ڕەنگ دەداتەوە، فۆبیا ترۆپك و پۆپەی ترسەو جەستەو بیرو هۆشی مرۆڤ تووشی ئیفلیجی دەکات، بەلام ترسێکی بێ ماناوبێ بنەمای واقیعی و مەنتیقیە، **وەئەم خاڵانەی خوارەوە ترس لە فۆبیا جیا دەکاتەوە:-**

١- ترس هەڵچوونێکی سروشتییەو لای هەموو مرۆڤێك هەیەو زۆر پێویستە بۆ مانەوەو پارێزگاریکردنی تاك لە گشت دیاردەو بوونەوەرە ترسناکەکانی ژیان، بەلام فۆبیا (تۆقین) دیاردەو نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتییەو مرۆڤ لەو ژینگەی تیایدای دەژی تووشی دەبێت و زەرەرو زیانێکی گەورە بە کەسایەتی و خودی مرۆڤ دەگەیەنێ و لە ڕێچکەی گەشە کردنی سروشتی خۆی لای دەبات.

٢- هۆکارەکانی دروست بوونی ترس ئاسایی و سروشتییەو مرۆڤ ڕاستەوخۆ هەست بە هەڕەشەو مەترسیەکانیان دەکات و شایەنی ئەو مەترسییەیە، بۆ نموونە (ئاژەڵی دڕندە، ئاگر، دەنگی زۆر بەرز، نەخۆشی، هەژاری، هەڕەشەو شەڕو کوشتار..هتد) دەبنە هۆی دروست کردنی ترس لای زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ و کارێکی ئاساییە ئەگەر مرۆڤ بترسێت، بەلام لە حاڵەتی فۆبیا مرۆڤ لە شتی وا دەترسێت کە پێویست بەو هەموو ترس و هەلاتنە ناکات و بەلای زۆربەی خەڵکانی ترەوە ئاساییەو ئەوان لێی ناترسن بەلام ئەو مرۆڤانەی تووشی فۆبیا دەبن زەندەق و زراویان دەچێت و لەو شتە ئاساییانە دەتۆقن وەهۆی سەرەکی تۆقینەکەشیان نازانن بە پێچەوانەی ترسەوە کە مرۆڤ هەست بە سەرچاوەی ترسەکە دەکات.

کاتێك مرۆڤ تووشی فۆبیا دەبێت، وەك هەموو کەسێکی ترساو تووشی کۆمەڵێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژی و جەستەیی دەبێت، لەوانە (زیاد بوونی لێدانی دڵ، زەرد هەڵگەڕان، ئارەق کردنەوە، ئازاری هەناو، خێرابوونی هەناسەدان، هەندێك جاریش شۆری و زوو زوو میزکردن ...هتد) وە دڵە ڕاوکێ و ترس لەو شوێن و کەس و شتانە زۆر زیاد دەکات، تاوا لەو کەسە تۆقیوە دەکات بە پەلەو یەکسەر ئەو شوێن و کەس و شتانە بەجێ بهێڵێ و ڕابکات و دوور بکەوێتەوە، یان هەندێك جار لە هۆش خۆی دەچێت یان سەری گێژ دەبێت و تووشی هێڵنج و ڕشانەوە دەبێت، بەلام دوای دوورکەوتنەوەی و نەمانی سەرچاوەی تۆقینەکە، ئەو کەسە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆیی و دیاردە فسیۆلۆژی و جەستەییەکان نامێنن.

سەرچاوەو جۆرەکانی تۆقین زۆرن و لە ژمارە نایەن، لەوانە تۆقین لە (گۆڕەپانی بەرفراوان، شوێنی بەرز، تەسك، داخراو، تاریك و شەو، ئاو، خوێن، سواربوونی فڕۆکە، پەڕینەوە لە پرد، قەرەباڵغی، نەخۆشی، قوتابخانە، هەورە تریشقەو برووسکە ...هتد) کە ئەم شت و شوێنانە بەلای زۆربەی خەڵکانەوە زۆر ئاساین و پێویست بەو هەموو ترس و تۆقینە ناکات، بەلام ئەو نەخۆشانە تووشی تۆقین دەکات.

لە مێژەوە ئامارە بۆ ئەم حاڵەتە کراوە بەلام (فرۆید) یەکەم کەس بوو کە بەشێوەیەکی زانستییانە لێکۆڵینەوەی لەسەر ئەم نەخۆشییە کرد، ئەوەبوو لە ساڵی (١٩٠٩) یەکەم حاڵەتی تۆقینی بلاو کردەوە کە ناسراوە بە حاڵەتی (هانسی بچکۆلە) پوختەکەی ئەوەیە } هانس منداڵێکی تەمەن (٥) پێنج ساڵان بوو. کاتێك ئەسپی دەبینی تووشی تۆقین دەبوو، خەریك بوو ڕوحی دەربچێ، کاتێك پرسیاری هۆی ئەو تۆقینەی لێ دەکرا لە وەلامدا دەیگوت گازو قەپم لێ دەگرێت.

دوای شیتەڵ کردنەوەی دەروونی حاڵەتی (هانس)، فرۆید گەیشتە ئەو ڕاستییەی کە (هانس) ڕق و کینەیەکی زۆری لە باوکییەتی، زۆرجاریش بیری لە ئازاردان و لێدان و دست درێژی کردنە سەری کردۆتەوە، بەلام لەبەر ئەوەی کەم توانا و لاواز و بچکۆلە

بووەو بیرکردنەوەکەی نابەجێ بووە، بۆیە ناچار وازی لەو بیرکردنەوەیە هێناوەو ئەو ڕق و کینەو دڵە ڕاوکێیەی لە نەستی خۆیدا خەفەو کپ کردووەو لە ڕێگەی میکانیزمی دەروونییەوە (ئەسپی) وەك هێمایەك بۆ باوکی لە جیهانی دەردوە دیاری کردووە چونکە ترس ودڵە ڕاوکێ لە ئەسپ، کەمترە لە ترس و دڵەڕاوکێی باوکی و دەربازبوونیش لە ئەسپ ئاسانترە وەك لە باوك. واتە تۆقین لە ئەسپ سەرچاوەکەی لە ترس و ڕق و کینەی باوکەوە هەڵدەقوڵێت.

مرۆڤ لە ئەنجامی ڕووداو یان کارەساتێکی دڵتەزێنی سەردەمی منداڵی تووشی فۆبیا دەبێت یان لە ئەنجامی کۆبوونەوەی کۆمەڵێك ترسی سروشتی وەك (گومان، نەبوونی دڵنیایی و ئارامی، هەڕەشەکردن) مرۆڤ تووشی تۆقین لە شوێنی بەرز کەوتنە خوارەوە دەبێت. ئەو مرۆڤە بە خەیاڵ و نەستی خۆی ئەگەر لەو شوێنە بەرزە دوورکەوتەوە ئەوە لە گومان و نا ئارامی و دڵنیایی و هەڕەشە، ڕزگاری دەبێت.

هەروەها لەوانەیە تۆقین ڕێگاو ئامرازێك بێت بۆ خۆ پاراستن لە هەندێك حەزو ئارەزووی نەگونجاوو کپ کراوی نەستی مرۆڤ، وەك ئەو ئافرەتەی کە ئاڵۆشی سێکسی کپ کراوی هەیەو لە ڕێگەی تۆقین لە شوێن و جێگای چۆڵ ، یان قەڵەباڵغ یان تاریك خۆی لە مەترسی کەوتنە ناو چڵپاوی سێکسەوە دەپارێزێت. دەتوانرێت نەخۆش لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و ڕەوشتی و بەکارهێنانی داودەرمانی خاوکەرەوە (مهدئات) لە فۆبیا ڕزگار بکرێت ئەوەش پێویستی بە ئارامی و ماوەو پشوویەکی درێژ هەیە. (کمال ، ١٩٨٣، ص١٧٦) ٠

فۆبیای کۆمەلایەتی

فۆبیا مانای ترسی نەخۆشی و نائاسایی دەگەیەنێ کە جیاوازە لە ترسەکانی تر کە سروشتین و لەلای هەموو کەسێك هەیە بەلام فۆبیای کۆمەلایەتی یەکێکە لەو نەخۆشیە دەروونیانەی کە هەندێك کەس بە دەستیەوە دەنالێنن. ئەم نەخۆشیە جۆرە ترسێکی نائاسایە لە کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی ، واتە کۆمەڵ و خەلك پێویست بە ئەو هەموو ترس و ناڕەحەتیانە ناکات کە ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن لێیان دەترسن •

ترس وەك دیاردەیەکی دەروونی و یەکێك لە هەڵچوونەکانی مرۆڤ پێویستەو یارمەتی مانەوەی مرۆڤ دەدات ، واتە دەبێت هەموو کەس لە ئاگرو ئاژەڵی دڕندەو شەڕو کارەسات و دیاردە مەترسیدارەکانی تر بترسن ، چونکە ئەگەر نەترسن ئەوا ژیانیان دەکەوێتە مەترسیەوە ، بەلام کاتێك ترس لە ڕێژەی ئاسایی خۆی دەردەچێت و بەردەوام دووبارە دەبێتەوەو کێشە بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات و ناهێڵێت خۆسازاندنی دەروونی و کۆمەلایەتی پێویستی هەبێت ئەو کاتە دەبێت بە نەخۆشی و گرفتێکی دەروونی و پێویستی بە چارەسەرکردن دەبێت •

بەلام ئەو ترسەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەو جۆرە ترسەیە کە ئاسایی نیەو هەموو کەس نیەتی، بەڵکوو هەندێك کەس هەیانەو بە ترسی نەخۆشی (خوف مرضی) ناو دەبرێت ، ئێمە زۆربەمان دەچینە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی (خوێندنگاو فەرمانگەو مزگەوت و بازاڕو ماڵە خزم و کەس کارو هاوڕێ و پارك و شوێنە گشتیەکانی تر) بەلام هەندێك کەس ناوێرن بچنە ئەو جێگایانە یان کاتێك دەچن هەست بە ناڕەحەتی و بێزاری و گرژی دەکەن و ناواتە خوازن یەکسەر لە ئەو جێگایە نەمێنن یان زەوی قوتیان بدات و لەو کۆڕو کۆبوونەوانە ڕزگاریان بێت ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەو کەسانە تووشی نەخۆشی فۆبیای کۆمەلایەتی بوون •

زۆربەی دەروونزان و کۆمەڵناسەکان لە ئەو بڕوایەدان کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەلایەتیەو بەبێ کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی ناتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی بژی ، لەبەر ئەوەی منداڵی مرۆڤ لاوازترین بوونەوەرە بە بەراورد بە بێچووی بوونەوەرەکانی تر ، واتە زۆربەی بێچووی ئاژەڵ و باڵندەکان دوای ماوەیەکی کەم لە دوای لە دایک بوونیان ئەوا دەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن و پێویستیان بە دایکیان نەمێنێت ، بەلام تەنها منداڵی مرۆڤە کە ماوەی چەند ساڵێک پێویستی بە دایک و باوک و کەسانی چواردەوری هەیەو بە بێ ئەوان ناتوانێت بژی ، چونکە خواردن و ئاوو خەوو دابینکردنی پێداویستیە سەرەکیەکانی تری پەیوەستە بە کەسانی ترو ئەگەر ئەوان بۆی دابین نەکەن ئەوا دەمرێت.

زۆربەی منداڵان تا تەمەنی شەش مانگی لەهیچ کەسێك ناترسن و هەرکەسێك بانگیان بکەن ، ئەوا دەچن بۆ لایان ، بەلام دوای تەمەنی شەش مانگی ئیتر وردە وردە منداڵ کەسانی نزیکی (دایك و باوك و خوشك و برا) لە کەسانی نامۆ (غریب) جیادەکاتەوەو دەزانێت ئەو کەسە نامۆیەو نایناسێت ، بۆیە ئەگەر چوون بۆ ماڵێك کە نەیانناسن ئەوا لە باوەشی دایکی دادەنیشێ و لەو کەسانەی کە نایان ناسێ نزیك نابێتەوە ، وە ئەگەر زۆریشی لێبکەن ئەوا دەست دەکات بە گریان و زیاتر خۆی بە دایك و باوك و کەسە نزیکەکانیەوە دەنووسێنێ و لێیان دوورناکەوێتەوە ۰ بەلام ئەگەر کەسە نامۆکان روویان خۆش بێت و بە دەنگێکی هێمن و لەسەرخۆ بانگی منداڵەکە بکەن و لە هەمان کاتیشدا دایك و باوکی هانی بدەن ئیتر وردە وردە منداڵ هۆگری کەسانی تر دەبێت و پەیوەندی کۆمەلایەتی لەگەڵیان دادەنێت۰

لەبەر ئەوە زۆرگرنگە ئەو کەسانەی کە مامەڵە لەگەڵ منداڵ دەکەن ، دەبێت رووی[illegible] خۆش بێت و رێزی هەست و سۆزی منداڵ بگرن و نەیان ترسێنن و گاڵتە بە منداڵ نەک[illegible] و بۆ کات بەسەربردنی خۆیان بەکاری نەهێنن ، لەبەر ئەوەی منداڵ لە ئەو تەمەن[illegible] زۆر هەستیاردو بە ئاسانی لە رێگەی تۆنی دەنگ و گۆڕانکاریەکانی دەم و چاوو هەڵس[illegible] کەوتی کەسی بەرانبەرەوە ، هەست بە تورەبوون و گرژی و توندوتیژیەکانیان دەکا[illegible]

بەردەوام لێیان دوور دەکەوێتەوەو پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە گەڵیان دانانێت و بۆ لای ئەو کەسانە دەچێت کە خۆشیان دەوێت و مامەڵەو رەفتاریان نەرم و نیانە.

لە لایەکی تریشەوە کاتێك مرۆڤ لە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی روو بەرووی بێبەشبوون و لێدان و ئازارو سووکایەتی پێکردن دەبێتەوەو پێداویستیە کۆمەڵایەتی و دەروونیەکانی بۆ دابین ناکرێت ، ئەوا وردە وردە لە کۆمەڵ و کۆڕو کۆبوونەوەکان دوور دەکەوێتەوەو لە ناو کۆمەڵ و خەڵکیدا هەست بە ئارامی و دڵنیایی ناکات ، ئا لێرەوە سەرەتای نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکان دەست پێدەکات ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ترس لە خەڵك و کۆمەڵ و کۆڕو کۆبوونەوەکان دیاردەیەکی بۆماوەیی نیەو هەر لەکاتی لە دایك بوونەوە لەگەڵ مرۆڤدا بێت ، بەڵکوو هۆی سەرەکی تووش بوون بە ئەو نەخۆشیە بۆ ژینگەو دەورو بەرو رووداوو کارەساتەکانی ژیان بە تایبەتیش رووداوەکانی سەردەمی منداڵی دەگەڕێتەوە.

نیشانەکانی فۆبیای کۆمەڵایەتی

فۆبیای کۆمەڵایەتیش وەك زۆربەی زۆری هەڵچوونەکانی تر لەرێگەی کۆمەڵێك نیشانەوە دەناسرێتەوەو دەست نیشان دەکرێت ، لە گرنگترین نیشانەکانی تووش بوون بە فۆبیای کۆمەڵایەتی ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- زوو زوو چوون بۆ ئاودەست . ٢- دەست و قاچ لەرزین. ٣- ئارەقکردنەوەی زیاد لە پێویست . ٤- دەم و لێو وشك بوون . ٥- هەندێك جار لە هۆش خۆچوون . ٦- زیادبوونی پاڵە پەستۆی خوێن و لێدانی دڵ . ٧- دەم و چاوو روومەت زەرد هەڵگەڕان . ٨- تەنیایی و گۆشەگیری . ٩- سەرگێژ بوون و نزیك بوونەوە لە حاڵەتی رشانەوە . ١٠- کێشە و گیروگرفتی قسەکردن لە ناو کۆمەڵ . ١١- ئارەزوو حەزکردن بە بە جێهێشتنی ئەو جێگایەی خەڵکی لێیە.

ئەمانەی سەرەوە زۆربەی زۆری ئەو نیشانانەن کە لەلای ئەو کەسانە دەردەکەون کە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بوون ، بەڵام مەرج نیە هەرهەموو ئەو نیشانانە لە یەک کاتدا لەلای هەموو ئەو کەسانە دەربکەون ، بەڵکوو زۆربەیان دەردەکەون وهەندێکیان دەرناکەون یان لەلای هەندێك دەردەکەون لەلای هەندێکی تر دەرناکەون.

هۆکارەکانی تووش بوون بە ئەم نەخۆشییە

هیچ کەسێك لە خۆیەوە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی نابێت ،بەڵکوو لە ئەنجامی یەکێك یان زیاتر لە یەکێك لە ئەم هۆکارانەی خوارەوە تووشی ئەو نەخۆشیە دەبێت :-

١- پەروەردەی هەڵە :-

بەزۆری منداڵانی ئەو خێزانانە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی دەبن کە لێدان و سووکایەتیکردن لەگەڵیان بەکاردەهێنرێت ، یان نازدار بە خێو دەکرێن و هەموو پێداویستیەکانیان بۆ دابین دەکرێت و چاوپۆشی لە هەڵەکانیان دەکرێت .

٢- کاتێك منداڵ هەر لە تەمەنی منداڵیەوە دەترسێندرێت و چیرۆك و حکایەتی ترسناك و تۆقێنەری بۆ باس دەکرێت یان هەڕەشەی لێدەکرێت و بە دکتۆرو پۆلیس و سوداو دێو درنج و شەو لەبان دەترسێندرێن یان بەزۆری سەیری فیلمی شەڕو کوشتارو ..زی دەکات ،ئەوا لە ئەنجامی ئەو هۆکارانەوە تۆوی ترس و دڵەڕاوکێ بە شێوەیەکی ..شتی و ترسی کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی تایبەتی لە دڵ و دەروونیدا دەچێندرێ و وای ..ێدەکات کە لەلایەنی دەروونیەوە ئامادەباشیەکی بۆ ترس هەبێت و دوور نیە چووکترین رووداوو ناخۆشی ببێتە هۆی دروستکردنی ترس و دڵەڕاوکێ .

٣- هەندێك جار ئەو کەسانە لە ئەنجامی رووداوو کارەساتێکی ناخۆشی منداڵیـەوە تووشی ئەو فۆبیای کۆمەلایەتیە دەبین:-

بۆ نموونە کاتێك منداڵ لە نـاو کۆمـەڵ و هاورێکـانی یـان لـە نـاو جێگایـەکی قەرەباڵغ تووشی لێدان یان سووکایەتی پێکردن یان گاڵتە پێکردن دەبێت ، یان لە ناو خەڵکی دەست درێژی دەکرێتە سەر ،ئینجا لەبەر ئەوەی ئەو رووداوو کارەساتە ناخۆش و بە ئازارە ، ئەوا هەوڵدەدات لە رێگەی میکانیزمی دەروونی خەفەکردن و کپکردنەوە ئەو رووداوە بە ئازارە لە بواری هەستی دووربخاتەوەو رەوانەی سەرداب و ژێرزەمینی نەستی (لاشعور) بکات و بە ئەوەش لەبیر خۆی بباتەوە •

چونکە مانەوەی ئەو رووداوە ناخۆشە لـە بـواری هەسـتی ، بـەردەوام ئـەو کەسـە تووشی ئازارو نـارەحەتی دەکات ، ئینجا کاتێك ئـەو رووداوو کارەسـاتە ناخۆشـە لـە بواری نەستی کۆت و بەند دەکرێت، ئەوە مانای ئەوە نیە کە ئیتر بۆ هەتا هەتایـە لـە بیر دەچێتەوە ، نەخێر بە هیچ شێوەیەك لەبیر ناچێتەوە بەردەوام بـە دوای دەرفـەت و بواری گونجاودا دەگەڕێ و هەرکاتێك بواری دەست کەوت ئەوا دزە دەکات و دەگەڕێتـەوە بواری هەستی و ئەو کەسە و تووشی هەمان ئازارو نارەحەتی یەکە مجاری دەکات کە لـە ناو کۆمەڵ و لەسەر دەستی خەڵکی تووشی بووە •

لەلایەکی تریشەوە ئەو رووداوانەی سەردەمی منداڵی کۆن دەبن و لەبیر دەچنەوە ، بەلام کاتێك ئەو کەسە دەچێتە نـاو کۆمـەڵ و کۆڕوکۆبوونـەوە ، ئـەوا ئـەو خـەڵك و قەرەباڵغیە دەبن بە کۆدوو هێمایەك و ئەو کارەسات و نەهامەتیەی سـەردەمی منـداڵی بەبیر دەهێننەوەو تووشی هەمان ئازارو نارەحەتی یەکە مجاری دەکەن ، لەبەر ئەوە ئەو جۆرە کەسانە بە هەموو شێوەیەك هەوڵدەدەن کە لـەناو خـەڵکی و کـۆڕو کۆبوونـەوەو قـەرەباڵغی دوور بکەونـەوە بـۆ ئـەوەی ئـەو کارەسـات و رووداوە ناخۆشـانەیان بـیر نەکەوێتەوەو دووبارە تووشی هەمان ئازارو نارەحەتی یەکە مجار نەبنەوە•

٤- تێکەلاونەبوونی کۆمەلایەتی :-

ئەوەی جێگەی داخە هەندێك خێزان بە بیانووی ئەوەی منداڵەکانیان لە کۆلان و شوێنە گشتیەکان رووبەڕووی لێدان دەبنەوە یان لە منداڵانی ترەوە فێری جنێوو قسەی ناشیرن دەبن ، ئەوا رێگا لە منداڵەکانیان دەگرن و ناهێڵن وەك پێویست تێکەلاوی منداڵانی تر بن ، بەلام کاتێك ئەو منداڵانە گەورە دەبن و تەمەنیان دەبێت بە شەش ساڵ ، ئەوا بە ناچاری رەوانەی خوێندنگایان دەکەن و بۆ یەکەمجار بە ئەو شێوە بەرفراوانیە تێکەلاو بە ئەو هەموو منداڵانە دەبن ، کە ئەمەش بۆ ئەو جۆرە منداڵانە وەك زەبرو هێدمەیەك (صدمة) وایەو تووشی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زیاد لە پێویستیان دەکەن •

ئینجا لەبەر ئەوەی پێشتر رانەهێنراون و بۆ ئەو جۆرە ژینگەیە ئامادە نەکراون ، بۆیە ناتوانن بە ئاسانی خۆیان لە تەنگ هەڵدراوە کە تێکەڵ بە منداڵانی تر بن ، بۆیە تووشی ترس و دڵەڕاوکێ دەبنەوە ، لەبەر ئەو ژینگە نوێیەدا بسازێنن و رووبەڕووی ترس و دڵەڕاوکێ دەبنەوە ، لەبەر ئەوە هەندێکیان تەنیایی و دووره پەرێزی هەڵدەبژێرن و حەز بە ناو کۆڕو قەرەباڵغی خەڵکی ناکەن و لە دەستیان رادەکەن •

٥-رێز نەگرتنی منداڵ و گوێ لێنەگرتنی :-

کاتێك منداڵ لە ناو خێزان و قوتابخانەو کۆلان و هاوڕێ و شوێنە گشتیەکان گوێی لێناگیرێ و پشتگوێ دەخرێ و هیچ بەهاو نرخێکی بۆ دانانرێ ، ئەوا لە ناو خەڵکی هەست بە خۆشی و دڵنیایی ناکات و متمانەی بە خەڵکی نامێنێ و لە ناو دەروونیدا هەست و بیرو باوەڕێك دروست دەبێت کە نزیك بوونەوەو چوونە ناو خەڵکی دەبێتە هۆی تووش بوون بە ئازارو ناخۆشی ، لەبەر ئەوەی لە سەردەستی نزیکترین کەس کەدایك و باوکە هەستی بە ئازارو نارەحەتی کردووە، ئیتر چۆن لە ناو کەس

تر کە نامۆن و نایان ناسێت هەست بە نارامی و کامەرانی دەکات . ئەمەش وای لێدەکات کە لە خەڵکی دوور بکەوێتەوەو ترسێک لە ناو دڵ و دەروونی دەربارەیان دروست ببێت .

کاریگەریە خراپەکانی تووش بوون بە فۆبیای کۆمەڵایەتی

کاتێک کەسێک تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی دەبێت ، ئەوا مانای ئەوەیە کەلە کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی دوور دەکەوێتەوە ، ئەم دوور کەوتنەوەیەش کۆمەڵێک کێشەی بۆ دروست دەکات ، لە گرنگترین ئەو کێشەو دەرئە نجامە خراپانەی کە فۆبیای کۆمەڵایەتی دروستی دەکەن ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- دوورکەوتنەوە لە کۆڕو کۆبوونەوەو چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان .

٢- زۆرجار لە ئە نجامی ئەو ترس و فۆبیایەی کە هەیەتی مافی دەخورێت و ناتوانێت وەك کەسانی تر داوای بکات ، لەبەر ئەوەی ئەوەی کە مافەکانی پێشێل کردووە مرۆڤە ئیتر ئەو مرۆڤە دایك و باوك بێت یان هاوڕێ و مامۆستا و کەسانی تر بێت . کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست کردنی زۆر کێشە بۆی سەرەڕای بێبەشبوونی لە زۆر لە مافەکانی .

٣- دوورنیە لە ئە نجامی ئەو فۆبیای کۆمەڵایەتیەوە زیانی زۆر بە خوێندنی بگات و لەزۆر چالاکی بەکۆمەڵی ناو قوتابخانەو تاقیکردنەوەی زارەکی بێبەش ببێت و وەك پێویست خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادە نەکات .

٤- یەکەم کێشەی ئەو مندالانە لە کاتی چوونە خوێندنگایان لە پۆلی یەکەمی سەرەتایی دەردەکەوێت و بەردەوام بەزۆر دەبرێن بۆ خوێندنگاو بە گریان و هاوار دێنەوەو لەناو قوتابخانە تێکەڵی مندالانی تر نابن و زۆر بەزەحمەت لەگەڵ مامۆستاو خوێندکارەکان خۆیان دەسازێنن و بەردەوام تەنیایی و گۆشەگیری هەڵدەبژێرن ، کە بەردەوام بوونی ئەو حالەتەش کێشەی زۆریان لە ناو خوێندنگا بۆ دروست دەکەن .

٥- ژمارەیەك لە ئەو کەسانەی کە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بوون لە ناو کۆمەڵ و ژیانی واقیعی دوور دەکەونەوەو هەوڵدەدەن دوور لەکۆمەڵ و ژیانی واقیعی جیهانێکی خەیاڵی نموونەیی خۆش بۆ خۆیان دروست بکەن و هەر خۆشیان پاڵەوان و سەرکردەی ئەو جیهانە خەیاڵیەن ، بەردەوام بوونی ئەو حاڵەتەش وایان لێدەکات کە لە واقیع رابکەن و بەردەوام لە خەوو خەیاڵدا بژین و کێشەو گیرگرفتە واقیعیەکانیان بە چارەسەرنەکراوی بمێننەوەو هەندێك جاریش بەهۆی خووگرتن بە مەوادی هۆشبەرو خواردنەوەو دوور لە کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی ژیانی رۆژانەی خۆیان بەسەر دەبەن ، کەسەرجەم ئەو رەفتارو هەڵس و کەوتانە هەڵەو نادروستن و کێشەو گیروگرفتی زیاتریان بۆ دروست دەکەن٠

٦- زۆر کەس بە هۆی ئەو نەخۆشیەوە لە بەرپرسیاریەتی و وەرگرتنی پلەو پایەی کۆمەڵایەتی رادەکەن ، لەبەر ئەوەی ئەو بەرپرسیاریەتی و پلەو پایەی کۆمەڵایەتیە دەبنە هۆی ئەوەی کە تێکەڵاو بە خەڵك ببن ، ئەوانیش لە ترسی تێکەڵاوبوونی خەڵکی ئەو بەرپرسیاریەتی و وەرگرتنی پلەو پایەی کۆمەڵایەتیانە رەتدەکەنەوە ٠ هەندێك جاریش هەر بۆ ئەوەی لە خەڵکی و هەندێك کارو چالاکی کۆمەڵایەتی دووربکەونەوە ئەوا خۆیان نەخۆش دەخەن و پەنا بۆ جۆرەها فرت و فێڵ دەبەن ٠

٧- بەردەوام لەو کاتانەی کە رووبەڕووی خەڵکی دەبنەوە تووشی ترس و خەم و خەفەت و نارەحەتی دەبنەوە ، بۆنموونە لە کاتی نانخواردن لە چێشتخانەو شوێنە گشتیەکان یان لەکاتی قسەکرن و دانیشتن لەگەڵ خەڵکی و وانە وتنەوە ، یان کاتێك خەڵکی سەیری دەکەن ، واتە بەردەوام لە چاوی خەڵکی دەترسێت و ناتوانێت لە کاتی قسەکردن چاو ببڕێتە چاوی کەسی بەرانبەر ، لەبەرئەوەی لە سوکایەتی و گاڵتە پێکردن دەترسێت ٠

خۆپاراستن

دایك و باوکی بەڕێز ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی نەبن و لە داهاتوو کەسێتیکی سەرکەوتویان هەبێت ، ئەوا دەبێت لە هەموو ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووش بوون بە فۆبیای کۆمەڵایەتی دوور بکەونەوەو رەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکەن :-

١- هەتا دەتوانن لە توونددوتیژی و سزاو ئازاردانی منداڵەکانتان دوور بکەونە و نازدار بە خێویان مەکەن و کاتێك هەڵە دەکەن لە کاتی خۆیدا هەڵەکانیان بۆ راست بکەنەوە و ئەگەر هەر لەسەریشیان بەردەوام بوون ، ئەوا سەرزەنشت و گلەیان لێبکەن و لە پاداشت و ئەو شتانەی کە حەزیان لێدەکەن ، بێبەشیان بکەن و لە کاتی گلەیی و نارەزاییەکانتان دەست نیشانی هەڵس و کەت و رەفتارە نادروستە بکەن و رێگاچارەی گونجاویشیان بۆ دیاری بکەن و بە هیچ شێوەیەك هێرش مەکەنە سەر کەسێتی و ناسنامەو بوونی منداڵ و هەرزەکارو خوێندکارەکانتان ، بە پێچەوانەوە هێرش بکەنە سەر رەفتارە هەڵەو نادروستەکە•

٢- ئەکەن منداڵ بە حکایەت و چیرۆکی ترسناك و تۆقێنەر بترسێنن و هەڵبدەن لە بینینی فیلمی شەڕخوازی و خوێن رشتن دووریان بخەنەوە •

٣- ئەگەر خوانەخواستە منداڵەکەتان رووبەڕووی ناخۆشی و کارەسات بووەوەو لەسەر دەستی کەسانی تر تووشی ئازارو سزاو سووکایەتی پێکردن بوو ، ئەوا دەبێت بە زووترین کات دڵخۆشی بدەنەوەو لە ئەو ئازارو دڵشکاندنە رزگاری بکەن و نەهێڵن بە دەست ئەو سووکایەتی پێکردن و ئازارە دەروونیانەوە بتلێتەوەو بەبێ چارەسەر و خاڵیکردنەوە بمێننەوەو دوانەر لە رێگەی میکسانیزمی دەروونی (چەپاندن) و خەفەکردنەوە رەوانەی سەردابی ئەستی بکات ، چونکە تا ماوەیەکی زۆر ئازاری دەدات و

ئەگەر دواتریش چارەسەر نەکرێت ، ئەوا بەردەوام بێزاری دەکات و هەرکاتێک بوارو دەرفەتی گونجاوی دەست کەوت ئەوا بۆ بواری هەستی دەگەڕێتەوەو وەک یەکەمجار ئازاری دەدات .

٤- دەبێت منداڵ لە دوای تەمەنی دووساڵییەوە تێکەڵ بە منداڵانی تر ببێت و لەگەڵیان یاری بکات ،بۆ ئەوەی بتوانێت لە داهاتوو ، کاتێک کە دەچێتە خوێندنگا خۆی لەگەڵیان بسازێنێ و تووشی ترس و گۆشەگیری نەبێت و لە هەمان کاتیشدا شارەزای فرت و فێڵ و ڕەفتارەکانیان بێت و لە کاتی پێویستدا پارێزگاری لە خۆی بکات و نەکەوێتە داوی کەسانی تەڵەکەبازو فرت و فێڵچی .

٥- زۆر پێویستە گوێ لە منداڵ بگیرێ و رێز بۆ راو بۆچوونەکانی دابنرێ و بە چاوی نزم سەیر نەکرێ و خاڵە لاوازەکانی گەورە نەکرێت ، بە پێچەوانەوە دەبێت گرنگی بە خاڵە بەهێزەکانی ژیانی بدرێت و لەسەر کارو چالاکیە باشەکانی هانبدرێت و پاداشت بکرێت بۆ ئەوەی بڕوای بە خۆی هەبێت و بە چاوی نزم سەیری خۆی نەکات.

٦- زۆر گرنگە هەندێک جار هەر لە تەمەنی منداڵییەوە دایک و باوک لە کاتی چوونە دەرەوەیان منداڵەکانیان لەگەڵ خۆیان بەرن ، بۆ ئەوەی شارەزای کۆمەڵ و داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتییەکانی ببێت و هەر لە منداڵییەوە تێکەڵی خەڵکی و کۆڕو کۆبوونەوەکان ببێت ، کە ئەم گەڕان و چوونە دەرەوەیە وا لە منداڵ دەکات کە تێکەڵاوی جۆرەها کەس ببێت و پەیوەندی لەگەڵ هەندێکیان دابنێت و دواتر ترسی لە کەس نەبێت و بە ئاسانی تێکەڵاوی کۆڕو کۆبوونەوەکان ببێت .

٧- نابێت ئێمەی گەورە بەردەوام منداڵەکانمان تەریق بکەینەوەو لە ناو خەڵکیدا بیان شکێنینەوە، یان تووشی ترس و گومانیان بکەین و بەردەوام پێیان بڵێین (کوڕم کچم عەیبە مەچۆرە ناو گەورەکان ، کاتێک گەورە قسە بکات نابێت بچووک دەنگی لێوە بێت ، هەتا گەورە دانەنیشێ نابێت منداڵ دابنیشێ ، لاچۆ لێرە یەلا بچۆرە دەرەوە

نەچیتە دەرەوە تووشی بەلایەك دەبیت ، ناگات لە خۆت بێت تووشی دەردێکت نەکەن ، خەلکی وەك گورگ وایە متمانەی پێناکرێ ،هەقی هیچت نەبێت دەست بـە کلاوەکـەی خۆتەوە بگرەو بانەیبات ، کەسێك نەناسی قسەی لەگەل نەکەیت ، ناگـات لـە خـۆت بێت نەت رفێنن ٠٠٠٠ هتد) کەسەرجەم ئەو هەرەشەو بە ئاگا هێنانـەوەو رێنماییانـە مندال تووشی ترس و دلەڕاوکێ دەکات و تۆوی گومان و دوودلی لـە ناخیـدا بەرانبـەر خەلکی دروست دەکات٠

چارەسەر

ئەگەر رەچاوی خالەکانی تایبەت بە خۆپاراستن بکرێت و دایك و باوك و مامۆستا لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووش بوون بە فۆبیای کۆمەلایەتی دووربکەونەوە ، ئەوا مندال و قوتابیەکا نمان لە بەلاو پەتای فۆبیای کۆمەلایەتی بـە دوور دەبـن ٠ بـەلام ئەگەر رەچاوی هیچ یەکێك لە ئەو هۆکارو فاکتەرانە نەکراو مندال و فێرخواز تووشـی فۆبیای کۆمەلایەتی بوون ،ئەوا دەبێت بە ناچاری پـەنا بـۆ چارەسـەرکردن ببـەین و رەچاوی ئەم فاکتەرانەی لای خوارەوە بکەین :-

١- هەندێك کەس لە ئە نجامی ئەو ترس و فۆبیای کۆمەلایەتیەوە تووشی هەلـچوون و حالەتی زۆر ناخۆش دەبن، ئا لەم کاتەدا هەنـدێك لـە ئـەو کەسـانە وەك هـەنگاوی یەکەم پێویستیان بە چارەسەر بە دەرمان هەیە ، بۆ ئەوەی کەمێك لە ئەو هەلـچوون و گرژیە رزگار بکرێن و وایان لێبکرێت کە بتوانرێت لە گەلیان دابنیشن و قسـەیان بـۆ بکرێت ٠

٢- یەکێك لە ئەو شێوازانەی کە زۆر گونجاوە بـۆ چارەسـەری فۆبیـای کۆمەلایـەتی ، شێوازو چارەسەری عەقلی – هەلچوونیە ، کە چەند دانیشتنێك بۆ ئەو کەسانە تەرخان ددکرێت و لە میانەی ئەو دانیشتنانەوە هەولی گۆڕینی ئەو راو بۆچوون و بـیرو بـاوەڕە نامەنتیقیانە دەدرێت کە ئەو کەسە نەخۆشانە هەیانە دەربـارەی کۆمـەل و داوو دەزگـا کۆمەلایەتیەکانی ، تا وایان لێدەکرێت کە وردە وردە بچنەوە ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان و

لە ئەو ترسەی کە هەشیانە رزگار دەکرێن ، هەروەها دەبێت ئەو کەسانە لەئەو گشتاندنە هەڵانەی کە دەربارەی خەڵکی هەیانە رزگار بکرێن و تێبگەیەندرێن کە هەموو کەس وەك یەك نین و لە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی کەسانی باش و کەسانی خراپ هەیە . واتە ئەگەر یەکێك بەرانبەریان خراپ بووە ئەوا مەرج نیە کەسانی تریش وەك ئەو خراپ بن ، بە پێچەوانەوە لە وانەیە زۆر باش بن و ئەگەر مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت ئەوا وەك خوشك و براو دایك و باوکی هاوکاری دەکەن .

٣- یەکێکی تر لە شێوازو رێگاکانی چارەسەرکردنی فۆبیای کۆمەڵایەتی چارەسەری رەفتاریە(العلاج السلوکی) واتە ئەو کەسە نەخۆش و خاوەن گرفتانە لەسەر تێکەڵاوکردنی خەڵکی و چوونە ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان هان دەدرێن و هەرکاتێك بۆ ماوەیەکی کەمیش تێکەڵاوی خەڵك بوون ئەوا هان دەدرێن و پاداشت دەکرێن . سەرەتا ئەوەش بەردەوام هەوڵیان لەگەڵ دەدرێت و ئەگەر بۆ کەمترین ماوەش بێت دەبرێنە ناو خەڵکی و بارودۆخی کۆمەڵایەتی گونجاویان بۆ دەستەبەر دەکرێت و وایان لێدەکرێت کە لەناو کۆڕو کۆبوونەوەکان هەست بە خۆشی و کامەرانی و رێزگرتن بکەن ، بەم شێوەیە لە رێگەی هاندان و پاداشتکردن و دووبارە چوونە ناو کۆمەڵەوە ، لەم فۆبیای کۆمەڵایەتیە رزگار دەکرێن و ئەو بیروباوەڕە نادروستانەی کە وای لێکردوون نەچنە ناو کۆمەڵ و خەڵکیەوە دەسڕێنەوە .

٤- زۆرگرنگە کە قەناعەت لەلای ئەو کەسانە دروست بکرێت کە کێشەو گیرگرفتی دەروونیان هەیەو دەبێت بە دوای چارەسەردا بگەڕێن و بەهیچ شێوەیەك هەست بە شەرم و عەیبە نەکەن و شتەکە ئاساییەو چۆن ئەندامەکانی لەش تووشی نەخۆشی دەبن هەمان شێوەش مێشك و کۆئەندامی دەمار تووشی نەخۆشی دەبێت ، بە پێچەوانەوە شەرم و عەیبە ئەوەیە کە کەسی خاوەن گرفت و نەخۆشی دەروونی بە دوای چارەسەردا نەگەڕێت و نکوڵی لە نەخۆشیەکەی بکات .

٥- دەبێت کەسی نەخۆش و خاوەن گرفتی دەروونی ئەو راستیە بزانێت ،کە ئەو حاڵەتەی هەیەتی نەخۆشیە و دەکرێت چارەسەر بکرێت و دوای ماوەیەك لێی رزگار بێت و ژیانی ئاسایی خۆی بژی و واتێنەگات ئەوە بەشێکە لە کەسێتی ئەوو چارەسەری نیە و هەتا هەتایە لەگەڵی دەمێنێتەوە٠

دەست نیشانکردنی ئەو کەسانەی کە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بوون

دەتوانین لە رێگای زانینی نیشانەکانی نەخۆشی فۆبیای کۆمەڵایەتیەوە دەست نیشانی ئەو کەسانە بکەین کە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بوون یان مەترسی ئەودیان لێدەکرێت کە تووشی ببن ، ئەم پرسیاو برگانەی لای خوارەوە بەشێکن لە ئەو راپرس و کەرەستانەی کە لە رێگایانەوە کەسانی تووش بوو بە فۆبیای کۆمەڵایەتی دەست نیشان دەکرێت ، تۆی بەرێزیش دەتوانیت بیان خوێنیتەوەو بزانە تا چەند ئەو خاسیەت و نیشانانە لەلات هەیە :-

١- لە ئەو کەسانە دەترسم کە وەك (مامۆستا ، لێپرسراو ، بەڕێوەبەر ، باوك ٠٠٠ هتد) دەسەڵاتیان بەدەستە٠

٢- کاتێك لە ناو خەڵکی دەبم زۆر بێزار دەبم و دەم و چاوم سوور هەڵدەگەڕێت ٠

٣- ئامادەبوونم و چوونم بۆ ئاهەنگ و بۆنەکان تووشی ترسێکی زۆرم دەکات٠

٤- توانای ئەوەم نیە کە لەگەڵ کەسانی غەریب و نامۆ قسە بکەم ٠

٥- بەزۆری لە رەخنەو گلەیی و گازاندەی خەڵکی دەترسم ٠

٦- بۆیە ناتوانم لەبەردەم خەڵکی قسە بکەم ، چونکەتووشی شڵەژان و ڕاڕایی و ترس دەبم ٠

٧- ئارەقکردنەوەم لە کاتی چوونە ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان تووشی گرژی و بێزاریم دەکات.

ئاهەنگەکان •
٨- حەزناکەم بچم بۆ شایی و بۆنەو ئاهەنگەکان • حەزناکەم بچم بۆ شایی و بۆنەو ئاهەنگەکان کە خەڵکی لێبێت •
٩- لە ئەو کارو چالاکیانە دوور دەکەومەوە کە خەڵکی لێبێت •
لە ئەو کارو چالاکیانە دوور دەکەومەوە کە ڕەخنەم لێنەگیرێ •
١٠- ئامادەم هەموو شتێک بکەم بە ئەو مەرجەی ڕەخنەم لێنەگیرێ •

١١- ناتوانم لە ناو پۆلدا بەشداری قسەو گفت و گۆکردن بکەم •
١٢- کاتێک بچمە ناو خەڵکی ، ئەوا لێدان و ترپەی دڵم زۆر زیاد دەکات •
١٣- لە ئەو پیشەو کارانە دوور دەکەومەوە کەرووبەڕووی خەڵکیم دەکەنەوە •

١٤- کاتێک مافم دەخورێت ، ئەوا ناتوانم بەرگری لە خۆم بکەم و داوای ئەو مافە خوراوانەم بکەمەوە•
١٥-لەکاتی چوونم بۆ ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان ، ئەوا هەست دەکەم کە هەموو گیانم وەك شۆڕە بی دەلەرزێت •
١٦- ناتوانم قسە لەگەڵ ئەو کەسانە بکەم کە دەسەلاتدارن•

١٧- کاتێک لە ناو خەڵکی و قەرەباڵغیدا دەبم ، ئەوا وا هەست دەکەم کە خەریکە دەخنکێم •
١٨- کاتێک دەمەوێت بچم بۆ ناو خەڵکی ، ئەوا وا هەست دەکەم کە هەردوو ئاچەکانم دەلەرزن و لە دووم نایەن •
١٩- حەز ناکەم چواردەورم قەرەباڵغ بێت و چاوپێکەوتن لەگەڵ خەڵکی بکەم •

٢٠- کاتێک شوێنێک قەرەباڵغ بێت (هۆڵی کۆڕو کۆبوونەوەکان و شایی و هاڵپەرکێ، هۆڵی کتێبخانە یان پۆل) ئەوا حەز دەکەم یەکەم کەس بچمە ژوورەوەو دواهەمین کەسیش بێمە دەرەوە •

٢١- لە ناو قەرەباڵغیدا پرسیارم لێبکرێت ، ئەوا یەکسەر لێوو قوڕگم وشك دەبێت و ناتوانم وەلام بدەمەوە•

٢٢- زۆر بە زەحمەت دەتوانم لە ناو خەڵکیدا شت بخۆم .
٢٣- کاتێك میوا نمان بێت ، ئەوا توانای بە خێرهاتن و قسە لەگەڵ کردنیانم نیە .
٢٤- زۆر لە چوونە ناو مزگەوت و نوێژکردنی بە کۆمەڵ دەترسم .

٢٥- هەست دەکەم لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمدا سەرکەوتوو نیم .
٢٦- هاوڕێی زۆر کەمم هەیەو زۆر بە زەحمەت دەتوانم هاوڕێ بۆ خۆم پەیدا بکەم .

وەڵامەکان :-

زۆر راستە(   )   راستە (   ) تاڕادەیەك وایە (   ) راست نیە(   )
بۆ هەر وەڵامێکی زۆر راستە (٣) نمرە . راستە(٢) نمرە . تاڕادەیەك وایە (١) نمرە .
ڕاست نیە(صفر)

هەڵسەنگاندن :-

- (٥٢ بۆ ٧٨) نمرە مانای ئەوەیە ئەو کەسە تا رادەیەکی زۆر بە دەست فۆبیای کۆمەڵایەتیەوە دەناڵێنێ.

- (٢٦ بۆ ٥١) نمرە مانای ئەوەیە ئەو کەسە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بووە بەڵام ناوەندیەو ئەگەر چارەسەری نەکات ئەوا ئەگەری زیادبوونی هەیە .
- (صفر بۆ ٢٥) نمرە مانای ئەوەیە ئەو کەسە بە رێژەیەکی کەم فۆبیای کۆمەڵایەتی هەیەو ترسی نیە.

توڕەبوون و چۆنێتی زاڵبوون بەسەریدا

بەرفراوانەو زۆر دیاردەی (الانفعالات) گومانی تێدا نیە کە بابەتی هەڵچوونەکان دەروونی لە خۆ دەگرێت ، یەکێك لە گرنگترین هەڵچوونەکانیش تووڕەبوونەو ئەگەر مامەڵەی دروستی لەگەڵ نەکەین و لەکاتی خۆیدا کۆنترۆڵی نەکەین ئەوا مرۆڤ بەرەو هەڵدێر دەبات و کارەساتی زۆری لێدەکەوێتەوە ، لەبەر ئەوەی تووڕەبوون وەك زریان و گەردەلوول وایەو لە ناکاو هەڵدەکات و ئەگەر ئامادەباشی پێویستی بۆ نەکرێت ئەوا هەموو شت لەگەڵ خۆی رادەماڵێ ٠

چەمکی تووڕەبوون :-

چەمکی (مفهوم)ی تووڕەبوونیش وەك زۆربەی چەمکەکانی تر خراوەتە بەر تیشکی لێکۆڵینەوەو زۆر لایەنی شاراوەی ئاشکراکراوە و هەر لە مێژەوە فەیلەسووف و زاناو داناکان راڤەی تایبەت بە خۆیان بۆکردووەو زۆرجار بە لایەنێکی نێگەتیڤی ژیانی مرۆڤیان لەقەڵەم داوەو هەندێك جاریش وەك پێویستی و رەمەکێکی سوود بەخش باسکراوە٠

بۆنموونە فەیلەسووفێکی وەك داروین (١٨٧٢) تووڕەبوون وەك حاڵەتێکی وروژان و هەڵچوونی باس دەکات ، کە لە ئەنجامی رووبەڕووبوونەوەی بوونەوەرلەگەڵ دەوروبەرەکەی سەرهەڵدەدات و ئەم رووبەڕووبوونەوەیە وا لە ئەو بوونەوەرە (مرۆڤ یان ئاژەڵ) دەکات کە وەڵامدانەوەی جەستەیی و فسیۆلۆژی خۆی هەبێت ، بۆ ئەوەی پارێزگاری لەخۆی بکات و لە ژیان بەردەوام بێت و لە ناو نەچێت ، واتە داروین تووڕەیی وەك کەرەستەو چەکێکی خۆپاراستن و گونجاندنی پۆزەتیڤ و باش باس دەکات ٠

تووڕەبوون یەکێکە لە ئەو چەمکە ئاڵۆزانەی کە پێناسەکردنی ئاسان نیە ، لەبەر ئەوەی پەیوەستە بە هەندێك چەمك و زاراوەی تری وەك (توندووتیژی و شەڕخوازی و زەبرو زەنگ) لەبەر ئەو ئاڵۆزی و هەمەلایەنیەی چەندەها پێناسەو لێکدانەوەی جیاوازی بۆ کراوە • هەندێك لە بەر ڕۆشنایی گۆڕنکاریە فسیۆلۆژیەکانی وەك (زۆربوونی ڕێژەی هۆڕمۆنی ئەدرینالین ، ڕژاندنی شەکر بەڕێژەیەکی زۆر بۆ ناو خوێن ، پتربوونی لێدانی دڵ ، گرژبوونی ماسوولکەکان ، هەستکردن بە گەرماو سەرما یان مووچڕك پیاهاتن ، زۆربوونی فشاری خوێن ، زیاتر کردنەوەی بیبیلەی چاو) پێناسەی تووڕەبوون دەکەن و لە ئە نجامدا هێزو تواناو چالاکی و وزەی ئەو بوونەوەرە زۆر زۆر دەبێت و دەتوانێت پارێزگاری لەخۆی بکات •

واتە لێرەدا تووڕەیی میکانیزم و کەرەستەیەکی بایۆلۆژیە کە یارمەتی مانەوەی مرۆڤ دەدات و ناهێڵێت لەناو بچێت و ژیان بەبێ تووڕەیی هیچ مانایەکی نیە• کەواتە لەبەر ئەو هەموو گرنگیەی تووڕەبوون ، دەبێت مرۆڤ لە هەوڵی ئەوەدا بێت کە لە کاتی تووڕەبووندا کۆنترۆڵی خۆی بکات و بە شێوازی گونجاو گوزارشت لە ئەو تووڕەبوونەی بکات ، ئەو کاتە لە ژیان بەختەوەر دەبێت و دەبێت بە خاوەنی دروستی دەروونیش •

لەلایەکی ترەوە هەندێك لە دەروونزانەکان لە ڕوانگەی مەعریفیەوە پێناسەی تووڕەبون دەکەن و لە ئەو بڕوایەدان کە تووڕەبوون هەست و شعورێکی زۆر بەهێزە لە بێزاری و نارەحەتی و وەڕس بوون کە لە ئە نجامی بیرکردنەوەو لێکدانەوەی خراپ و نێگەتیڤ و بیروباوەڕی نامەنتیقیەوە دروست دەبێت ، کە دواتر پاڵ بە تاکەوە دەنێ و تووشی هەڵەو ڕەفتاری نادروستی دەکات •

کەواتە تووڕەبوون سێ ڕەهەندو پێکهاتە لەخۆ دەگرێت ، کە بریتین لە پێکهاتەکانی (فسیۆلۆژی و مەعریفی و ڕەفتاری) پێکهاتەی مەعریفی بریتیە لە سەرجەم ئەو بیروباوەڕە هەڵەو لێکدانەوە نامەنتیقی و ناواقعیانەی کە مرۆڤ تووشی هەڵچوون و تووڕەبوون دەکەن وە پێکهاتەی فسیۆلۆژیش بریتیە لە هەموو ئەو گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیانەی کە لەکاتی تووڕەبوون ڕوودەدەن • پێکهاتەی ڕەفتاریش ئەو هەڵس و

كەوت و رەفتارانە دەگرێتەوە كە مرۆڤ لەكاتی هەڵچووندا پراكتیزەیان دەكات ، واتە هەندێك كەس جنێو دەدا یان دەست ئەوەشێنێ یان هاوار دەكات یان تف دەكات یان دارو بەردو شت هەڵدەدات یان شەڕ دەكات...هتد .(حسین ،٢٠٠٧ ، ص١٧) .

بەبڕوای (بیك)(Beck) تووڕەبوون لە ئە نجامی بیروباوەڕو لێكدانەوەی تاكەوەیە بۆ دیاردەو رووداوەكانی ژیان و لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر دەگۆڕێ ، واتە هەندێك رووداوو وروژێنەر كەسێك تووشی تووڕەبوون دەكەن بەلام هەمان رووداوو وروژێنەر كەسێكی تر تووشی تووڕەبوون ناكەن ، لەبەر ئەوەی ئەو دوو كەسە وەك یەك بیر ناكەنەوەو لێكدانەوەو بیرو باوەڕیان وەكوو یەك نیە .

بۆنموونە ماڵێك میوانیان دێت ، بەلام میوەیان نیەو ئەو میوانە بەبێ خواردنی میوە دەڕوات ، دوای ئەوە ژنەكە زۆر تووڕەدەبێت و دەست دەكات بە گلەیی و لۆمەكردنی مێردەكەی ، لەبەر ئەوەی عەیب و شوورەییە میوان بەبێ خواردنی میوە بڕوات و دوایی بە چ روویەكەوە بچنەوە بۆ ماڵیان.

واتە بیرو باوەڕو لێكدانەوەی هەڵەی ئەو ژنە سەرچاوەی تووڕەییەكەی بوو نەك هاتنی میوان، لە كاتێكدا چەندەها ماڵی تریش میوانیان دێت ، بەلام وا رێكەوت دەكات ئەو كاتە میوەیان نەبوو شتەكەش بە ئاسایی وەردەگرن و كەسیش تووڕە نابێت ، واتە هەڵسەنگاندن و لێكدانەوەی تاك بۆ رووداوو دیاردەكانی ژیان دەبنە هۆی تووڕەبوون و هەڵچوون نەك دیاردەو رووداوەكانی ژیان .

هەندێك بۆچوونی هەڵە دەربارەی تووڕەبوون :-

ئەوەی جێگەی داخە كۆمەڵێك بۆچوونی هەڵە دەربارەی تووڕەبوون هەیەو زۆركەس كاری پێدەكەن و لە ئە نجامی ئەو بۆچوونە نازانستیانەوە تووشی گرفتی زۆر بوون ، لە گرنگترین بۆچوونە هەڵەكانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- تووڕەبوون بۆماوەییە :-

زۆرکەس وادەزانێ تووڕەبوون بۆماوەییەو لە باب و باپیرانەوە بۆمان دەگوازرێتەوەو ئێمە ناتوانین هیچ شتێك بکەین ، بۆنموونە هەندێك کەس دەڵێن ئێمە چووینەتەوە سەر باب و باپیرانمان و ئەوانیش هەروا تووڕەو عەسەبی بوون ، یان دەڵێن تووڕەیی وەك برسێتی و خەو بۆماوەییەو هەر لە کاتی لەدایك بوونەوە لەتەکی مرۆڤدایە ۰ لە ئەوەش زیاتر دەڕۆن و دەڵێن شێوازو چۆنێتی گوزارشتکردن لە تووڕەیش هەر بۆماوەییەو لە ژێر دەسەڵات و کۆنترۆلی مرۆڤدا نیە ۰

لە راستیدا هیچ لە ئەوانە راست نیەو بنەمای زانستی نیە ، لەبەر ئەوەی بە شێوەیەکی گشتی شێوازی دەربڕینی تووڕەبوون یان لەیەکچوونی تووڕەبوونی منداڵ و دایك و باوك بۆ ژینگەو فێربوون دەگەڕێتەوە نەك بۆماوە ۰ واتە کاتێك دایك و باوك لە بەرچاوی منداڵەکانیان تووڕە دەبن و ئەو تووڕەبوونەشیان بە جنێوو قسەی ناشرین یان لێدان و سووکایەتی پێکردنی کەسانی تر دەردەبڕن ، ئەوا دوای ماوەیەك منداڵەکانیشیان لە رێگای لاسایکردنەوەو چاولێکەریەوە فێری هەمان رەفتارو هەڵس و کەوتی دایك و باوکیان دەبن و ئەمانیش هەرچ کاتێك تووڕە بوون ئەوا وەك دایك و باوکیان پەنا بۆ جنێوو قسەی ناشرین یان لێدان و سووکایەتی پێکردنی کەسانی چواردەوریان دەبەن ، لەبەر ئەوەی تەنها ئەو جۆرە رەفتارو هەڵس و کەوتەیان بینیوەو وا دەزانن کە دەبێت لە کاتی تووڕەبوون بە ئەو شێوەیە رەفتار بکەیت ۰

بەڵام ئەگەر دایك و باوکیان لەکاتی تووڕەبوون پەنایان بۆ بێدەنگی و شێوازی تر ببردایە ئەوکاتە منداڵەکانیشیان هەر بە ئەو شێوازە گوزارشتیان لە تووڕەبوونەکانیان دەکرد ، واتە ئەو لێکچوونەی نێوان منداڵ و دایك و باوکیان بۆ فێربون و ئەو ژینگەیە دەگەڕێتەوە کە ئەو منداڵانە تیایدا پەروەردە بوون نەك بۆ بۆماوە ۰ بەڵام کاتێك باوك و دایك و کەسانی چواردەوری منداڵ لە کاتی تووڕەبووندا لە جیاتی توندوتیژی و

شەڕو هات و هاوار پەنا بۆ گفت و گۆ و دیالۆك و لێك تێگەیشتن و دانووستان دەبەن و بە شێوەیەكی ئاشتیانە چارەسەری ئەو كێشەو گرفتانە دەكەن كە بوونەتە مایەی تووڕەبوون ، ئەوكاتە ئەو دایك و باوكانە دەبن بە نموونەو پێشەنگی جوان بۆ منداڵەكانیان و لە داهاتووش منداڵەكانیان وەك باوك و دایكیان لە ڕێگای دیالۆگ و لێك تێگەیشتنەوە چارەسەری كێشەكانیان دەكەن و پەنا بۆ توونددوو تیژی و شەڕ ناخۆشی نابەن •

لە توونادا هەیە كە شێوازە هەڵەكان بۆ شێواز ئەوەی مایەی دڵخۆشی و گەشبینیە ، واتە كاتێك هەندێك كەس لە ئە نجامی پەروەردەی هەڵ گونجاوو دروست بگۆڕدرێ ، لاسایكردنەوەی نموونەو پێشەنگی شەڕانگێزەوە فێری ڕەفتارو شێوازی نادروست توونددوو تیژ بوون ، ئەوا دەكرێت لە ڕێگای ڕاهێنان و دووبارە فێركردنەوە لە ئ شێوازە شەڕخوازیانە ڕزگار بكرێن و لە جیاتی ئەوە فێری ڕەفتارو شێوازی دروست بكر تا لە ڕێگایانەوە گوزارشت لە تووڕەبوون و هەڵچوونەكانیان بكەن كە بە پێی پێو بەهاكۆمەلایەتیەكان بێت و مرۆڤ نەكەوێتە بەردەم هەڕەشەی كۆمەڵ و داوو دەزگاكا

٢- بە شێوەیەكی ئۆتۆماتیكی یەكسەر تووڕەبوون دەبێتە هۆی توندووتیژی و شەڕخوازی :-

ئەمەش بۆچوونێكی تری هەڵەیەو مەرج نیە هەموو كات تووڕەبوون ببێتە هـ توونددووتیژی و شەڕخوازی ، بەڵكوو لە توانای مرۆڤدا هەیە كە كۆنترۆڵی خۆی بكا بەسەر تووڕەبون و هەڵچوونەكانیدا زاڵ ببێت و بە شێوازێكی عاقلانەو سەردەمیا گوزارشت لە هەڵچوون و تووڕەیەكانی بكات بەبێ ئەوەی ئازاری كەس بدات یان توند تیژی بەكاربهێنێ • بێگومان ئەمەش پێویستی بە ڕاهێنان و فێربوونی شێوازە جۆ جۆرەكانی گوزارشتكردن لە تووڕەبوون هەیە•

٣- پێویستە مرۆڤ توندوو تیژو شەڕانی بێت تاوەکوو ئەوەی دەیەوێ بە دەستی بهێنێ :-

بێگومان ئەم بۆچوونە بە هیچ شێوەیەك راست نیەو دەبێت هەموو کەس جیاوازی لە نێوان تووندووتیژی و شەڕخوازی لەلایەك و وەرگرتنی مافەکان لەلایەکی تر بکات ، واتە شەڕخوازی مانای دەستدرێژیکردنە سەر ماف و ئازادی و سەرمایەی کەسانی ترە سەرای لەناوبردنیان و ئازاردانیان و تێکدانی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و دروستکردنی کێشەو گرفتی کۆمەڵایەتی کە بێگومان بە زیانی هەموو لایەك تەواو دەبێت و هیچ کەس قازانج ناکات . بەڵام وەرگرتنی مافەکان و پارێزگاریکردن لێیان شتێکی ترەو هەموو کەس دەتوانێت لە رێگای گفت و گۆو لێك تێگەیشتن و یاساوە بە مافەکانی خۆی بگات بە بێ ئەوەی پەنا بۆ تووندووتیژی و شەڕخوازی ببات.

جیاوازیەکی زۆر لە نێوان تووندووتیژی و دەستکەوتنی مافەکان هەیە ، واتە مرۆڤ دەتوانێت مافەکانی خۆی دەست بکەوێت و گوزارشت لە تووڕەبوون و نارەزایەکانی بە شێوەیەکی سەردەمیانە بکات بەبێ ئەوەی زیان بەکەس بگەیەنێت و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیش تێك بدات ، یان پێشێلی پێوەرو بەها مرۆڤایەتیەکان بکات . لەبەر ئەوە زۆر گرنگە بەردەوام فەلسەفەی پەروەردە بە ئەو ئاراستەیە بێت کە هەموو کەس مافەکانی خۆی وەربگرێت بەڵام بەشێوەیەکی ئاشتیانە نەك لە رێگای ئازاردانی کەسانی ترو زەوتکردنی مافەکانیان.

٤- بەردەوام گوزارشتکردن لە تووڕەبون و دەربڕینی کارێکی دروستە :-

هەموو دەروونزانەکان لەگەڵ ئەوەدان کە دەبێت لەکاتی گونجاودا گوزارشت لە هەڵچوونەکان بکرێت ، بۆ ئەوەی لە ناوەوە کۆنەبنەوەو دواتر لە پڕێکدا ئەتەقنەوە بەڵام ئەمەش مانای ئەوە نیە کە دەبێت بەردەوام لە کاتی گونجاوو نەگونجاودا گوزارشت لە تووڕەبوون و هەڵچوونەکان بکرێت ، بەڵکوو هەندێك جار پێویست بە ئەوە

دەکات کە مرۆڤ دان بە خۆیدا بگرێت و بە ئاسانی تووڕەنەبێت ، چونکە لە ئەو کاتانەدا ئەو تووڕەبوونە زیانی زۆری دەبێت ، بەلام دەکرێت لە ئەو کاتانەدا بە ئارام بین و چاوەڕوانی کاتی گونجاو بکەین و دواتر گوزارشت لە ئەو تووڕەبوونەمان بکەین •

نیشانەکانی تووڕەبوون :-

تووڕەبوونیش وەك هەموو دیاردە دەروونیەکانی تر نیشانەو هێمای تایبەت بەخۆی هەیەو دەتوانین لە ڕێگای ئەو نیشانانەوە کەسانی تووڕەو هەلچوو دەست نیشان بکەین. لەگرنگترین نیشانەکانی تووڕەبوونیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- نیشانە مەعریفیەکان :-

مەبەست لە نیشانە مەعریفیەکان هەموو ئەو بیرو باوەڕو لێکدانەوەو درکپێکردنانە دەگرێتەوە کە وامان لێدەکات تووشی تووڕەبوون ببین و بگەینە ئەو بڕوایەی کە ئەو ڕووداوە یان ئەو وروژێنەرە مایەی سووکایەتی پێکردنە یان هەڕەشەو پێشێلکردنی مافەکانە ، کە ئەوەش وا لە مرۆڤ دەکات کە تووڕەببێت و خۆی بۆ بەرەنگاربوونەوە ئامادەبکات •

وەك پێشتریش ئاماژەمان بۆکرد ئەم نیشانانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ، واتە کاتێك یەکێك گرنگیەکی زۆر بە ئەو ڕووداوو وروژێنەرە دەدات و لە دڵ و دەروونی خۆیدا زۆر گەورەی دەکات و دەگاتە ئەو بڕوایەی کە هەستی بریندارکراوە یان مافەکانی پێشێلکراوە یان دەستدرێژی کراوەتە سەری ، ئەوا زۆرتر تووڕە دەبێت بە بەراورد بە کەسێکی تر کە وەك ئەو شتەکە گەورە ناکات و بە شتێکی مام ناوەندی یان ئاسایی لەقەڵەمی دەدات •

٢- نیشانە فسیۆلۆژیەکان :-

بریتین لە ئەو گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیانەی کە لە جەستەی کەسی تووڕەدا روودەدەن وەك (زیادبونی لێدانی دڵ و خێرابوونی هەناسەدان و گرژی ماسوولکەکان و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش ، زۆربوونی ڕێژەی شەکر لەلەشدا ، عارەق کردنەوە ، زیاترکردنەوەی بیبیلەکانی چاو ، دەم و لێو وشك بوون ٠٠٠هتد) کە ئەم نیشانانە وەك هێماو زەنگی ئاگادارکردنەوە وان و پێمان دەڵێن کە ئەو کەسە تووشی هەڵچوون بووەو ئەگەر فریای خۆی نەکەوێت و ڕێگا چارەیەك نەدۆزێتەوە ئەوا دوای کەمێکی تر زۆربەی پرۆسە عەقڵیەکان لە ماوەی ئەو هەڵچوون و تووڕەبوونەدا تووشی ئیفلیجی دەبێت و ئەگەری ڕوودانی کارەسات و ناخۆشی و هەڵەکردن زۆر زۆر دەبێت ٠

٣- نیشانە رەفتاریەکان :-

هەر ئەوەندە تاك هەستی بە ئەوەکرد کە ئەو شتە یان ئەو قسەیە یان رەفتاری کەسی بەرانبەر دەست درێژیە بۆ ئەو یان سووکایەتی پێکردنیەتی ئەوا یەکسەر ئەو گۆڕنکارییە فسیۆلۆژیانە روو دەدەن و دواتریش دەبن بە رەفتارو لە ئەم قۆناغەدا کەسی تووڕەو هەڵچوو کۆمەڵێك رەفتارو هەڵس و کەوتی وەك (شەڕ یان تف و جنێو یان هاوارکردن یان هەڕەشە یان شت فڕێدان یان گریان و مانگرتن یان دەرگا داخستن بەسەر ئەو کەسەی کە تووڕەبووە لێی یان شت شکاندن یان ٠٠٠ هتد) بە ئەنجام دەگەیەنێ ٠

بۆ هەندێك کەس زیاتر لە کەسانی تر تووڕە دەبن و ناتوانن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن ؟ :-

هەمووماں ئەو راستیە دەزانین کە تووڕەبوون لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ و هەموو کەس وەك یەك تووڕە نابن ، ئەم جیاوازیەش بۆ کۆمەڵێك هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆژی و ژینگەیی دەگەڕێتەوەو پێکەوە ئەو جیاوازیەی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ

دروست دەکەن . دەتوانین بەکورتی ئاماژە بۆ ئەم هۆکارانەی لای خوارەوە بکەین ، کە بەرپرسن لە ئەوەی بۆچی هەندێک کەس زیاتر لە کەسانی تر تووڕە دەبن :-

١- هۆکاری بۆماوەو پێکهاتەی کۆئەندامی دەماری ناوەندی :-

ئەگەر بە وردی سەیری رەفتاری منداڵانی تازە لەدایک بوو بکەین ، ئەوا بە ئاسانی هەست بە جیاوازی تاکی لە نێوانیان دەکەین و دەبینین هەندێک زۆر جووڵەدەکەن و بەردەوام تووڕەو گرژ [illegible] و دەبنە مایەی بێزاری دایک و باوک لە کاتێکدا هەندێکی تریان زۆر بێدەنگ و هەر خەوتوون و هیچ کێشەو ناڕەحەتیەک بۆ دایک و باوک و کەسانی چوار دەوریان دروست ناکەن . واتە هەندێک کەس هەر لە دوای لە دایک بوونەوە لە ئەنجامی بوونی کۆئەندامێکی دەماری ناوەندی هەستیارەوە زوو زوو هەڵدەچن و هەر بە بچووکترین شت دەوروژێنرێن لە کاتێکدا هەندێکی تر زۆر بێدەنگن و زۆر بە زەحمەت دەوروژێندرێن و گوێ بە زۆر شت نادەن .

٢- شێوازی پەروەردەکردن و ژینگەی خێزانی :-

گومانی تێدا نیە پەیوەندیەکی بە هێز لە نێوان تووڕەبوون و شێوازی پەروەردەکردن و ژینگەی خێزانی هەیە ، واتە کاتێک دایک و باوک تووندوو تیژ دەبن و بەردەوام بەربەست و ڕێگر بۆ منداڵەکانیان دروست دەکەن یان لە کاتی هەڵچوون و تووڕەبوونەکانیاندا زۆر رەفتارو هەڵس و کەوتی نابەجێ دەکەن و ناتوانن کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانیان بکەن ، ئەوا منداڵەکانیشیان وەک ئەوان تووڕەو عەسەبی دەبن و کاتێک کە گەورەش دەبن ئەوا لەگەڵ کەسانی چوار دەوریان تووندوو تیژ دەبن و چۆن مامەڵەیان لەگەڵ کراوە هەر بە ئەو شێوەش مامەڵە لە گەڵ کەسانی تر دەکەن .

لەلایەکی تریشەوە لێکترازانی خێزانی و شەڕو ئاژاوەی بەردەوامی نێوان ژن و مێرد یان تەلاق و لێک جیابوونەوە ، ژینگەی نادروست و نە گونجاون بۆ پەروەردەی دروست و

منداڵانی ئەو جۆرە خێزانانە وەك پێویست فێری بەهاو پێوەرە کۆمەلایەتیەکان نابن و شارەزایی و زانیاری پێویستیان دەربارەی چۆنێتی مامەڵەی گونجاو لەگەڵ کەسانی تر یان کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون و تووڕەبوونەکانیان نابێت ، بۆیە بە ئاسانی تووشی هەڵچوون دەبن و بە رەفتاری نابەجێ گوزارشت لە تووڕەبوونەکانیان دەکەن .

٣- جۆری بیروباوەڕو تێگەیشتن و لێکدانەوەی تاك بۆ ئەو شتەی کە دەبێتە مایەی تووڕەبوونی :-

کەسێك مامەڵەو هەڵس و کەوتی کەسی بەرانبەر بە شتێکی ئاسایی دەزانێت ، بەلام کەسێکی تر بە سووکایەتی و دەست درێژی لە قەڵەمی دەدات و لێکدانەوەی خراپی بۆ دەکات . واتە هۆکارە دەرەکیەکان بەرپرسی یەکەم نین لە تووڕەبوون ، بەڵکوو مرۆڤ خۆی و ئەو تێگەیشتنەی کە هەیەتی بۆ ئەو هۆکارە دەرەکیانە بەرپرسن لە تووڕەبوون ، بەڵگەش بۆ ئەوە کەسێك لە ناو کۆمەڵێك خەڵکدا نوکتە یان قسەیەکی خۆش دەکات یان گاڵتە لەگەڵ هاوڕێکانی دەکات ،دەبینین لە ئەو هەموو خەڵکە تەنها یەکێك یان دووسێ کەس تووڕەدەبن و دڵی خۆیان عاجز دەکەن ، لەکاتێکدا هەموو ئەوانی تر پێدەکەنن و نوکتەو قسەو گاڵتەوگەپەکە بەلایانەوە ئاساییە .

لێرەدا پرسیارێك دەکرێت ، ئەگەر هۆکارە دەرەکیەکان (نوکتەو قسەی خۆش و گاڵتەو گەپ) بەرپرسی تووڕەبوون بوونایە ، ئەوا دەبوایە هەموو ئەو کەسانەی کە گوێبیستی دەبن وەك یەك تووڕەبوونایە ، بەلام دەبینین هەندێك کەس تووڕەدەبن و هەندێکی تر تووڕەنابن ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە خوودی مرۆڤ و بیروباوەڕو راڤەکردنی بۆ ئەو (نوکتەو قسەی خۆش و گاڵتەو گەپانە) بەرپرسە لەتووڕەبوون و هەندێك کەس بە شتێکی ئاسایی وەریدەگرن و تووڕەنابن ، بەلام هەندێکی تر بە سووکایەتی یان بێڕێزی تێدەگەن بۆیە تووڕەدەبن .

٤- جۆری کەسێتی و ئەو سیمات و خەسڵەت و سیفاتانەی کە زاڵن لەلای ئەو کەسە ؛-

جۆری کەسێتیش یەکێکی ترە لە ئەو فاکتەرانەی کە کاریگەری خۆی لەسەر تووڕەبوون هەیە ، بۆنموونە کەسێتی هەندێك کەس بەجۆرێکە کە گومان لە هەموو شتێك دەکەن ، لەبەر ئەوە بچووکترین شت تووشی هەڵچوون و گومان و دوودڵی دواتر تووڕەبونیان دەکەن ، هەندێکی تر کەسێتیەکی نێرگزی یان ماسۆشی یان سادیان هەیەو ئەو شتەی لەگەڵ باری دەروونی ئەوان نەگونجێ ئەوا یەکسەر دەبێتە مایەی تووڕەبوونیان ، لە کاتێکدا کەسانی تر تووڕەناکات.

بۆنموونە کەسێکی نێرگزی لەبەر ئەوەی عاشق و دڵداری خۆیەتی ، ئەوا بە هیچ شێوەیەك رەخنەو گلەیی قبوڵ ناکات و زوو تووڕە دەبێت ، لەکاتێکدا کەسێکی زانست خوازی رۆشنبیر رەخنەو گلەیی بە دیاردەیەکی دروست دەزانێت و بە هیچ شێوەیەك پێی تووڕە نابێت ، لەبەر ئەوەی گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی کە رەخنەگرتن و دست نیشانکردنی کەم وکورتیەکان و دانانی رێگاچارەی گونجاو زۆر پێویستەو دەبێت بەردەوام رەخنە لە خۆمان بگرین ، بۆ ئەوەی لە خاڵە لاوازەکان رزگارمان بێت و خاڵە باشەکانیشمان بە هێزتر بکەین .

شێوازەکانی گوزارشتکردن لە تووڕەبوون

هەرچەندە تووڕەبوون لەلای هەموو کەسێك هەیە و کەس نیە تووڕە نەبێت ، بەلا[illegible] چۆنێتی و شێوازی گوزارشتکردن لە تووڕەبوون بە پێی ژینگەی کۆمەلایەتی و تووڕ[illegible] تەمەن و شێوازی پەروەردەکردن دەگۆڕێت ، واتە منداڵ بەجۆرێك گوزارشت [illegible] تووڕەبوونەکانی دەکات کە جیاوازە لە گوزارشتکردنی هەرزەکار وە هەرزەکار[illegible] بەجۆرێك گوزارشت لە تووڕەبوون دەکات کە زۆر جیاوازە لە کەسانی کامڵ و پێگەیشتو[illegible] ، بەهەمان شێوەش کەسێکی رۆژهەلاتی بەجۆرێك گوزارشت لە تووڕەبوون دەکات کە [illegible]

جیاوازە لە کەسێکی رۆژئـاوایی هـەروەها کەسـێکی رۆشـنبیر بـەجۆرێك گوزارشـت لـە تووڕەبوون دەکات کە زۆر جیاوازە لە کەسێکی نارۆشنبیر .

دەتوانین بڵێین شێوازەکانی گوزارشتکردن لە تووڕەبـوون وەك راسـتەیەك وایـەو لـە جەمسەرێکی کەسانی زۆر زۆر تووڕەو عەسەبی لێیەو جەمسەرەکەی تریشی ئەوانەن کە تووڕەیی و هەڵچوونەکانیان دەخۆنەوەو لە ناوەوە دەیان هێڵنەوەو گوزارشتیان لێناکەن و کەسانی مام ناوەندیش دەکەونە ناوەندو ناوەڕاست .

دەرئەنجامی توێژینەوەکانی بواری دەروونزانی ئامـاژە بـۆ خراپـی بـاری دەروونـی هەموو ئەوانە دەکات کە دەکەونە ئەم سەرو ئەوسەری راسـتەی تووڕەبوونەکـە ، واتـە ئەوانەی کەزۆر بە ئاسانی تووڕەدەبن و کورد وتەنی دۆو دۆشاو تێکەڵ دەکەن ، لەگـەڵ ئەوانەش کە تووڕەبوونەکانیان دەخۆنەوەو خۆیان دەکەن بە مامە خەمەو گوزارشت لـە هەڵچوون و تووڕەبوونەکانیان ناکەن .

وەك دەرکەوتووە ئەوانەی کە گوزارشـت لـە تووڕەبوونـەکانیان ناکـەن ، ئـەوا دوای ماوەیەك رێژەی تووڕەبوونە کپکراوەکانیان زۆر زیاد دەکات و فشار دەخەنە سـەر بـاری دەروونیان و بەردەوام بوونی ئەو حاڵەتەش دەبێتە هۆی تووش بوونی ئەو جۆرە کەسانە بە جۆرەهـا نەخۆشـی سایکۆسـۆماتی وەك (قورحـەی دوانـزە گـرێ و گـەدەو ئـازاری ماسوولکەکان و پشت و ژانە سەرو قوڵۆن و زیادبوونی فشارو پەستانی خوێن ....هتد) سەرەڕای تووش بوونی هەندێکی تریان بە شڵەژان و کێشەو گرفتی دەروونی .

لەبەر ئەوە دەروونزان و پزیشکە دەروونیەکان لەگەڵ ئەوەدان کە دەبێت راهێنان بـە ئەو جۆرە کەسانە بکرێت ، بۆ ئەوەی بتوانن بە شێوازی گونجاوو دروسـت گوزارشت لـە تووڕەبوون و هەڵچوونەکانیان بکەن و لە ناوەوە بە کپ و خەفەکراوی نـەیان هێڵنـەوە چونکە مانەوەو گوزارشت لێنەکردنی زۆر خراپەو دوای ماوەیـەك خاوەنەکـەی تووشـی گرفت و کێشەی دەروونی و جەستەیی دەکەن .

لەلایەکی تریشەوە بەردەوام ئەو کەسانەی زۆر تووڕەن و بە شێوازی تووندوو تیژو زۆر دڕندانە گوزارشت لە هەڵچوونەکانیان دەکەن و ئازاری کەسانی تر دەدەن و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان تێك دەدەن ، ئەوا رووبەڕووی کێشەو گرفتی زۆر دەبنەوەو زیان بە خۆیان و کەسانی تریش دەگەیەنن ، لەبەر ئەوە پێویستە ئەو جۆرە کەسانەش وەك ئەوانەی کە تووڕەبوونەکانیان دەخۆنەوە رابهێندرێن و فێری شێوازی دروست و گونجاویان بکەن بۆ ئەوەی بتوانن وەك کەسانی ئاسایی و دەروون دروست گوزارشت لە هەڵچوونەکانیان بکەن٠

واتە دەربڕینی هەست و سۆزو هەڵچوونەکان پێویستە ، بەڵام بە مەرجێك زیادە ڕۆیی تێدا نەبێت و شێوازی دەربڕینی تووڕەبوونەکە گونجاو بێت و دژی بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتیە دروست و گونجاوەکان نەبێت ٠ بەڵام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەمان فێری شێوازی گونجاو نەکراوین بۆ دەربڕینی تووڕەبوون و هەڵچوونەکانمان ، بەڵکوو یان لە ترس و شەرم و عەیبە تووڕەبوونەکانمان کپ و خەفە دەکەین ، یان بە پێچەوانەوە کاتێك تووڕەدەبین ، ئەوا زۆر بە ناشارستانی و بە ئەو پەڕی زیادەڕۆیەوە گوزارشت لە تووڕەبوونەکانمان دەکەین ، کە لەهەردوو حاڵەتەکەدا زیان بە خۆمان و کەسانی چواردەوریشمان دەگەیەنین و هیچیشیان گونجاوو دروست نین ٠

هەندێك لە دەروونزانەکان پۆلێنی مرۆڤەکان دەکەن و بە پێی شێوازی تووڕەبوونەکانیان بەسەر چەند گروپ و جۆرێکدا دابەشیان دەکەن کە ئەمانەی خوارەوە یەکێکە لە ئەو جۆرە پۆلینکردنانە :-

١- جۆری یەکەم ئەو کەسانەن کە لە ململانێ و رووبەڕووبوونەوەی راستەوخۆ خۆیان لادەدەن و نکوڵی لە تووڕەبوونەکانیان دەکەن و لە جیاتی گوزارشت لێکردنیان ئەوا تووڕەبوونەکانیان لە ناوەوە دەهێڵنەوەو فڕێیان نادەنە دەرەوە٠ لە هەمان کاتیشدا بە هەموو شێوەیەك لە هەوڵی ئەوەدان کە بڕوا بەکەسانی ترو تەنانەت خۆشیان بهێنن کە گوایا باری دەروونیان زۆر ئاساییەو هیچ کێشەو گرفتێکیان نیەو تووڕەش نین ٠ بێگومان شاردنەوەی ئەو تووڕەبوونانەیان و گوزارشت لێنەکردنیان ، باجی زۆری لە دوایە

تووشی رق و کینەو چەندەها نەخۆشی و گرفتی دەروونیان دەکەن ، لە پێشەوەی هەمووشیان تووشی خەمۆکیٚ و نەخۆشی سایکۆسۆماتیبان دەکەن ٠ بۆنموونە هەندێک هەرزەکار نکوڵی لە خەم و خەفەت و ئازارەکانیان دەکەن ، کاتێک دایک و باوکیان تووشی تەلأق دەبن یان کەسێکی نزیك و ئازیزیان کۆچی دوایی دەکات ، بە بیانووی ئەوەی کەسێکی خۆڕاگرو باوەڕدارەو بووە بە پیاوو گریان و لاواندنەوە عەیبە ، بە ئەم کارە نا دروستەشی خۆی تووشی کۆمەڵێك کێشەو گرفتی دەروونی دەکات ٠

٢- جۆری دووهەمیش ئەو کەسانەن کە پێیان دەڵێن خۆکێشەرەوە (الانسحابی) (Withdrawer) واتە زۆربەی جار لە کاتی ململانیٚ و کێشەوبگرەو بەردەو پەیوەندیە کۆمەلأیەتیەکاندا رۆڵیان نێگەتیڤە و خۆیان دەکێشنەوەو بۆ گوزارشتکردن لە تووڕەبوونەکانیان پەنا بۆ شێوازی وەك (مانگرتن و نان نەخواردن و قسەلەگەڵ نەکردن و خۆدزینەوەو راکردن لە ماڵ و جێبەجێنەکردنی ئەرك و کارەکانی خۆیان و سەعینەکردن ٠٠٠هتد) دەبەن ، کە هەمووشمان دەزانین ئەو شێوازانە کاریگەر و دروست نین و چارەسەری گرفتەکان ناکەن ٠

٣- جۆری سێهەم ئەو کەسانەن کە پێیان دەڵێن لۆمەکار(اللوام)(Blamer) و گلەیکەرو بەردوام تووڕەیەکانیان ئاوەژوو دەکەنەوەو ئاراستەی کەسانی تری دەکەن ، واتە بەردەوام سەرنەکەوتنەکانی خۆیان دەخەنە پاڵ کەسانی ترو ئەوان تاوانبار دەکەن و بەردەوام گلەیی لەکەسانی تر دەکەن و پاساو بۆ سەرنەکەوتنەکانیان دەهێننەوەو لەبەرپرسیاریەتی رادەکەن ٠

بۆنموونە خوێندکار بەهۆی کەمتەرخەمی خۆیەوە لە تاقیکردنەوەکان دەرناچیٚ ، کەچی مامۆستا تاوانبار دەکات و دەڵێ پرسیاری قورسی هێناوەتەوە یان بە باشی وانەکەی راڤە نەکردووە یان رقی لێیەتی و نمرەی کەمی بۆ داناوە ٠ لە کاتێکدا ئەمانە هیچی راست نین و تەنها بیانوو پاساون بۆ سەرنەکەتنەکانی و گلەیی و گازاندە کردنە لە کەسانی تر ٠ یان باوکێك خۆی بێدەسەلأت و کەمتەرخەمە کەچی هاوسەرو

ئەو تووشی ئەو نەبوونی و بەدبەختیە نەدەبوو ٠ مندالەکانی تاوانبار دەکات و لۆمەی ئەوان دەکات بە ئەوەی ئەگەر ئەوان نەبوونایە

٤- جۆری چوارەم ئەوانەن کە پێیان دەڵێن سێلایەنیەکان (Trianglers) ، ئەمانە لە جیاتی ئەوەی کە بە شێوەیەکی راستەوخۆ تووڕەیی و کێشەو گیروگرفتەکانیان لەگەڵ لایەنی پەیوەندیدار چارەسەر بکەن ،هەوڵدەدەن تووڕەیی و دڵەڕاوکێکانیان لە رێگای تاوانبارکردنی کەسی سێهەمەوە کەم بکەنەوەو بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە ئەو خەم و خەفەتانەی کە هەیانە رزگاریان بێت ٠

بۆ نموونە ژنێك کێشەی لەگەڵ مێردەکەی هەیە ، لە جیاتی ئەوەی کێشەکانی خۆی لەگەڵ مێردەکەی چارەسەر بکات ، دەست دەکات بە لێپرسینەوە لەگەڵ مندالەکانی و تاوانبارکردنیان بە ئەوەی کە کەمتەرخەمن و لە خوێندن دوا کەوتون ، واتە لە جیاتی ئەوەی جەخت بکاتە سەر گرفتە سەرەکیەکەی خۆی و چارەسەری بکات ،دەچێت جەخت دەکاتە سەر هەندێك شتی تر کە هیچ پەیوەندیان بە کێشە سەرەکیەکەوە نیە ٠

٥- ئەم جۆرە کەسانە زوو وەك فیشەکە شێتە بە ئاسماندا دەچن و پێیان دەگوترێت جۆری خۆتەقێنەر (الانفجاری)(Exploder) ، چونکە ئەمانە کاتێك تووڕەو عەسەبی دەبن ئەوا زۆر توندوتیژ دەبن و پەنا بۆ جۆرەها رەفتارو هەڵس و کەوتی وەك (شت شکاندن ، ئازاردانی کەسانی تر ،شەڕو پێکدادان) دەبەن و کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست دەدەن و دەرئەنجام چارەسەری کێشەکەش ناکرێت ، لەبەر ئەوەی ئەو شێوازی گوزارشتکردنە لە تووڕەیی و ناڕەزایەکان نەك کێشەکە چارەسەر ناکات بەلکو ئالۆزتریشی دەکات و زیانی گەورە بە خۆیان و بە کەسانی تریش دەگەیەنن . بە کوردیەکەی خۆمان زۆر مەترسیدارو بقەو سەرەڕۆن ٠

٦- کەسانی سەر بە ئەم جۆرە پێیان دەگوترێت چارەسەرکاری گرفتەکان (حلال المشاکل)(Problem Solver) ، لەبەر ئەوەی شێوازی گونجاوو سەردەمیانە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان بەکاردەهێنن و لە کاتی هەڵچوون و تووڕەبوونەکانیاندا

کۆنترۆڵی خۆیان دەکەن و زیان بە هیچ کەسێکیش ناگەیەنن ، واتە ئەم جۆرە کەسانە تووڕەدەبن بەلاّم تووڕەیی و گلەیی و گازەندەکانیان بە جۆرێکە کە دڵی کەس عاجز ناکەن وە رەخنەش دەگرن بەلاّم رەخنەکانیان بە شێوازێکە کە بونیاتنەرەو لە بەرژەوەندی هەموو لایەکە ٠ چونکە ئامانجی سەرەکی ئەم جۆرە کەسانە لە تووڕەبون و هەڵچوونەکانیان چارەسەرکردنی گرفتەکان و باشکردنی پەیوەندیە کۆمەلاّیەتیەکانە نەك ئاڵۆزکردنی گرفتەکان و تێکدانی پەیوەندیە کۆمەلاّیەتیەکان ٠

لەلایەکی تریشەوە ئەم جۆرە کەسانە خۆڕاگرن و بە ئاسانی کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست نادەن و لە مانای تووڕەبوون و هەڵچوونەکانی کەسانی تر دەگەن و رێزیشیان دەگرن ، لەبەر ئەوەی گەیشتوونەتە ئەو بڕوایەی کە ئەوانیش راو بۆچوونی تایبەت بەخۆیان هەیەو مەرج نیە وەك ئەمان بیربکەنەوە ، سەرەڕای ئەوەش لێکدانەوەو راڤەکردنی تایبەت بە خۆیان بۆ دیاردەکانی ژیان هەیە ٠ کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هەردوولا لە یەکتری تێبگەن و لە هەوڵی ئەوەدا بن کە چارەسەری گرفتەکە بکەن و رێزی راوبۆچوونی یەکتریش بگرن٠

هۆکارەکانی تووڕەبوون

تووڕەبوون وەك هەمو هەڵچوونەکانی تر هۆکاری تایبەت بەخۆی هەیەو هیچ کەس لە خۆیەوە تووڕە نابێت ، هۆکارەکانیش جۆراوجۆر و هەمە لایەنەن و مەرج نیە هەموو کەس بە یەك هۆکار یان چەند هۆکارێك تووڕە ببن ، چونکە جیاوازی تاکی لە نێوان تاکەکانی هەموو کۆمەڵگایەکدا هەیە ، بۆنموونە هەندێك فاکتەر دەبنە هۆی تووڕەبوونی کەسێك لە کاتێکدا نابنە هۆی تووڕەبوونی کەسانی تر ، چونکە هەریەکەو بە جۆرێك لێکدانەوە بۆ فاکتەرو رووداوەکان دەکات کە جیاوازە لە ئەوانی تر ، دەتوانین بە کورتی ئاماژە بۆ ئەم فاکتەرو هۆکارانەی خوارەوە بکەین کە بە گرنگترین هۆکارەکانی تووڕەبوون دادەنرێن :-

١- سەرنەکەوتن و بەربەست :-

هەموو کەسێك کۆمەڵێك پێداویستی و ئامانج و حەزوو ئارەزووی تایبەت بەخۆی هەیەو بەردەوام لە هەوڵی تێرکردن و دابینکردنیانە ، ئینجا کاتێك بە ئەو ئامانج و حەزوو ئارەزوانەی ناگات ، یان کۆسپ و بەربەست و رێگری بۆ دادەنرێت ، ئەوا بێگومان تووڕە دەبێت و تووشی خەم و خەفەت دەبێت • بەلآم شێوازو چۆنێتی تووڕەبوونەکە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ ، بۆنموونە هەندێك کەس پەلاماری سەرچاوەی بەربەست و کۆسپەکە دەدەن و توونداو تیژی بەکار دەهێنن لە کاتێکدا کەسانی تر خۆیان دەخۆنەوەو لە ناوەوە خەفەت دەخۆن و دەسەلآت و توانای ئەوەیان نیە کە پەلاماری سەرچاوەی بەربەستەکە بدەن یان بە رێگای دروست چارەسەری گرفتەکە بکەن ، بۆیە دەرنەنجام ئەو خۆخواردنەوەو دەرنەبڕینی تووڕەبوونەکان تووشی کۆمەڵێك کێشەو گرفتی جەستەیی و دەروونیان دەکات •

لەلایەکی تریشەوە کەسانی تر هەن لە هەوڵی ئەوەدان بە شێوەیەکی یاسایی و عاقلآنە بەسەر بەربەست و کۆسپەکەدا زاڵ بن و بە حەزوو ئارەزوو ئامانجەکانیشیان بگەن • لێرەشدا کەسێتی و بیروباوەڕی تاك رۆڵی خۆی هەیە ، بۆ نموونە هەندێك کەس دایك یان باوك یان مامۆستا یان کەسێکی تر بە بەرپرسیاری تێرنەکردنی حەزوو ئارەزووەکانیان دەزانن ، بۆیە هێرش دەکەنە سەریان و بەردەوام دژایەتیان دەکەن ، بەلآم کەسانێکی تر خۆیان بە بەرپرسیارو تاوانبار دەزانن ، بۆیە بە چاوی سووك سەیری خۆیان دەکەن و ئازاری خۆیان دەدەن و بەردەوام خۆیان دەخۆنەوەولۆمەی خۆیان دەکەن و هەست بە گوناهو تاوان دەکەن •

٢- سوکایەتی پێکردن :-

کاتێك مرۆڤ لەسەر دەستی دایك و باوك یان مامۆستا و بەڕێوەبەرو لێپرسراو یان هەر کەسێکی تر سوکایەتی پێدەکرێت و لە نرخی کەمدەکرێتەوە ، ئەوا بێگومان هەست بە تووڕەبوون دەکات و بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا دەگەڕێ • هەروەها کاتێك دەبینێت کە

زۆربەی هاوڕێکانی کەمتەرخەن و ئەرکەکانی خۆیان جێبەجێ ناکەن و ئەمیش زۆر دڵسۆزە ،کەچی لەگەڵ ئەوەشدا سزای ئەم دەدرێت و هیچ بە هاوڕێکانی ناگوترێ و هەست دەکات داد پەروەری نیەو فەرق و جیاوازی دەکرێت ،ئالێرەشدا زۆر تووڕە دەبێت .

٢- مامەڵەی هەڵەی دایك و باوك :-

بە داخەوە زۆر دایك و باوك شێوازی پەروەردەکرنیان هەڵەیەو بەردەوام لێدان و توندوو تیژی بەکار دەهێنن و بەربەست و ڕێگر بۆ منداڵەکانیان دروست دەکەن یان گوێ لە راو بۆچوونەکانیان ناگرن یان دەست دەخەنە ناوکارو باریان یان هەموو شت دەسە پێنن بە سەریان ، ئا لەم کاتانەشدا منداڵەکانیان زۆر تووڕەدەبن. لە لایەکی تریشەوە زۆرجار دایك و باوك و گەورەکانی چواردەوری منداڵ خۆیان زۆر تووڕەو عەسەبین و لە کاتی هەڵچوونەکان و تووڕەبوندا کۆنترۆڵی خۆیان ناکەن و پەنا بۆ چەندەها شێوازی هەڵەو نادروست دەبەن ، کە ئەمەش دەبێت بە سەرچاوەی لاسایکردنەوەی منداڵەکانیان و ئەوانیش لە داهاتوو وەك دایك و باوك و گەورەکانیان تووڕەو عەسەبی دەبن و بە ئاسانی هەڵدەچن .

توڕەبوون و چۆنێتی زاڵبوون بەسەریدا

دەبێت هەموومان ئەو راستیە بزانین کە تووڕەبوون بەشێکی سروشتی هەموو مرۆڤێکەو کەس نیە لە دونیادا تووڕەنەبێت ، واتە تووڕەبوون شتێکی ئاساییەو کەس ناتوانێت تووڕەبون لە ناو بەرێت ، بەلام ئەوەی مەبەستە ئەوەیە کە دەبێت مرۆڤ بە شێوازێکی گونجاوو دروست گوزارشت لە تووڕەبوونەکانی بکات و نەهێڵێت تووڕەبوونەکان هەموو شتە جوانەکان لە ناو ببەن و کێشەی گەورەش بۆ خۆمان و بۆ چواردەورمان دروست بکەین . واتە ئەگەر ئێمە نەتوانین ئەو ڕێگرو بەربەست و کەسانە لەناو ببەین کە دەبنە مایەی تووڕەبونمان ، ئەوا دەتوانین گۆڕانکاری لە رەفتارو هەڵس و

کەوتەکانمان بکەین و فێری ڕەفتاری گونجاو ببین و لە کاتی هەڵچوونەکان کۆنترۆڵی خۆمان بکەین .

تووڕەبوون یەکێکە لە هەڵچوونەکان و ئەگەر مرۆڤ ئاگای لە خۆی نەبێت ئەوا لە کاتی تووڕەبووندا هەڵەی گەورە دەکات و دوایی پەشیمانیش دادی کەس نادات . مرۆڤ دەتوانێت لە کاتی تووڕەبووندا کۆنترۆڵی خۆی بکات ،لەبەر ئەوەی تووڕەبوون بە ئەم قۆناغانەی لای خوارەوەدا دەڕوات :-

١- لە ئەنجامی بیرکردنەوە یان لێکدانەوەی هەڵەی وروژێنەرێکەوە یان کەسانێك هەستی بریندار دەکەن و لە ناو مێشکیدا درك بە ئەوە دەکات کە ئەو شتە هەستی بریندار دەکات یان سووکایەتیە یان بەربەست و ڕێگرە ، واتە یەکەمجار بیرو بۆچوونێکی نێگەتیڤی واقعی یان وەهمیە لە ناو مێشکدا.

٢- لە ئەنجامی ئەو بیروبۆچوونەوە مرۆڤ تووشی هەڵچوون دەبێت و کۆمەڵێك گۆڕانکاری دەرەکی و ناوەکی لەلای مرۆڤ ڕوودەدەن ، کە ئەو گۆڕانکاریە جەستەیانە نیشانەی هەڵچوون و تووڕەبوونن ، ئالەم کاتەدا مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات و نەهێڵێت ئەو تووڕەبوونە ببێت بە ڕەفتاری توندوو تیژی و شەڕو کارەسات .

٣- بۆ ئەوەی ڕەفتاری توندوو تیژی نەبێت ئەوا دەتونیت یەکێك لە ئەمانەی خوارەوە بکەیت :-

أ- ئەگەر (ئەڕۆی بوەستە ، ئەگەر بە پێوەی دانیشە ، یان لە یەکەوە تا دە بژمێرە، یان هەوڵبدە دان بەخۆدا بگریت و هیچ قسە نەکەیت ، یان لە ئەو جێگایە بڕۆ بۆ جێگایەکی تر ،یان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە) کە سەرجەم ئەمانە یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بەسەر تووڕەبوونەکەتدا زاڵ بیت ، لەبەر ئەوەی هەڵچوونەکان حاڵەتێکی ویژدانی کوتوپڕو لە ناکاوەو بۆ ماوەیەکی کەم بەردەوام دەبێت و دوای ئەوە گوڕوتینی

کەم دەبێتەوە ، بەڵام ئەگەر لە ئەو کاتە کۆنترۆڵی خۆمان نەکرد ئەوا رەفتارێکی نادروست دەکەین و زیان بە خۆمان و بە کەسانی چوار دەورمان دەگەیەنین .

ب- ئەگەر تۆ تووڕەبوویت باشتر وایە بەرانبەرەکەت بێدەنگ بێت و وەڵام نەداتەوە تا تووڕەییەکە نامێنێ دوای ئەوە گفت و گۆ بکەن ،بەڵام ئەگەر ئەو تووڕەبوو ئەوا پێویستە تۆ بێدەنگ بیت و دان بەخۆدا بگریت لەبەر ئەوەی کاتێک یەکێک تووڕەیە ئەوا توانا عەقلیەکان بۆ ماوەیەکی کاتی لەکار دەکەون ، بۆیە قسەلەگەڵکردن و گفت وگۆو مەنتیق هیچ سوودێکی نابێت و باشتر وایە لە کەسی تووڕە دووربکەویتەوە تاوەکوو هەڵچوونەکانی نامێنێ ، دوای ئەوە دەکرێت قسەی لەگەڵ بکرێت و هۆی تووڕەبوونەکە روونبکرێتەوەو گلەیی و گازەندە دەست پێبکات و بەدوای رێگاچارەی گونجاودا بگەڕێن .

ج- نیشانەکانی تووڕەبوون وەك زەنگ وایەو بە ئاگات دەهێنێتەوەو پێت دەڵێت ئەگەر کۆنترۆڵی خۆت نەکەیت ئەوا هەرچ رەفتارێك بە دوای دا بێت ئەوا کاولکەرو تێکدەرەو هیچ بەهایەك بۆ عەقڵ و مەنتیق دانانێت.

د- کەسی زیرەك و سەرکەوتوو ئەوەیە کە خۆی دەپارێزێ و بە بێ عەقلی کەسانی تر ناکات و خۆی تووشی گۆبەند ناکات و نایەوێت ببێت بە بنێشتە خۆشکەی ژێردانی کەسانی ترو دواجاریش هەردەبێت ئاشت ببنەوەو پەشیمان ببنەوە ، لەبەر ئەوە باشتر وایە مرۆڤ دەستی خۆی ماچ بکات نەك دەستی کەسانی تر.

هەمووشمان دەبێت ئەو راستیە بزانین کە زۆربەی تاوان و کارەساتەکان لە کاتی هەڵچوون و تووڕەبووندا روویانداوەو خاوەنەکانیان نەیان توانیوە کۆنترۆڵی خۆیان بکەن و گوێیان بە زەنگ و بە ئاگاهێنانەوەکە نەداوە کە گۆڕانکاریە جەستەییەکانن.

ڕێگاکان وئیستراتیجیەکانی کۆنترۆڵکردنی تووڕەبوون :-

لە کاتی چارەسەرو ڕێنمـایکردنی تاکـەکانی کۆمـەڵ بـە شـێوەیەکی گـشتی و ئـەو کەسانەی کـە زۆر تـووڕەو عەسـەبین بـە شـێوەیەکی تایبـەتی کۆمـەڵێك تـەکنیك و ئیستراتیجیەت هەیەو دەتوانرێت سوودێکی زۆریان لێوەربگیرێ ، بۆ ئەوەی وەك پێویست گوزارشـت لـە هەڵـچوونەکانمان ، بـە تایبـەتیش تووڕەبـوون بکـەین و لەلایەنـە خراپەکانی تووڕەبوون رزگارمان بێت ٠ئەم ڕێگـا و ئیـستراتیجیەتانە جۆراو جۆرن ، هەندێکیان پەیوەنـدیان بەلایـەنی گـۆڕینی مەعریفیـەوە هەیـەو هەنـدێکی تریـان پەیوەستە بە لایەنی هەڵچوونی ئـەوانی تـریش تایبـەتن بەلایـەنی ڕەفتـاری ، لـە گرنگترینیشیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

یەکەم :- ئیستراتیجیەتی مەعریفی :-

یەکێك لە گرنگترین پێکهاتەکانی تووڕەبوون لایەنی مەعریفی و ئەو بیروباوەڕانەیە کە تاك بڕوای پێیەتی ، ئینجا کاتێك بە هەڵە لێکدانەوە بۆ دیاردەکانی چوار دەوری دەکات ، ئەوا بە ئاسانی تووڕە دەبێت ٠ ئینجا ئەگەر بمانەوێت چارەسەری ئەو کەسانە بکەین کە بە ئاسانی تووڕە دەبن دەبێت یەکـە مجار هـەوڵی گـۆڕینی ئـەو بیروبـاوەڕو لێکدانەوە هەڵانە بدەین کە بوون بە سەرچـاوە بـۆ تووڕەبوونـەکانیان و لـە جیاتی ئەوەش فێری کۆمـەڵێك بـیرو بـاوەڕی ئاشـتی خوازانـەو مـرۆڤ دۆسـتانەو لێبـوردن و گەورەنەکردنی شتەکان و خۆڕاگری و چاوپۆشیکردن لە شتە بچووکەکانیان بکەین ٠

ئەم ئیستراتیجیەتە بریتیە لە دووبـارە بونیادنانـەوەی (اعـادة البنـاء المعرفی) (Cognitive Restructuring) لایـەنی مـەعریفی کەسـانی زۆر تـووڕەو عەسەبی ، لەبەر ئەوەی هۆکاری سەرەکی ئەو تووڕەبوونە بـۆ کۆمـەڵێك بیروبۆچوونی ناعەقلی و نادروست دەگەڕێتەوە ٠ کەواتە لە ڕێگای ئەم تەکنیك و ئیـستراتیجیەتەوە

دەستکاری شێوازی بیرکردنەوەی ئەو جۆرە کەسانە دەکرێت و هەوڵی گۆڕینی ئەو بیروباوەڕە نامەعقولانە دەدرێت و لە جیاتی ئەوانە بیرو باوەڕی مەعقول و مەنتیقی و گونجاو گەشە پێدەکرێت • زانایانی سەر بە رێبازی مەعریفی لە ئەو بڕوایەدان کە کاتێك شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤ دەگۆڕێت ئەوا بێگومان دواتریش رەفتارو هەڵس و کەوت و هەڵچوونەکانیشی دەگۆڕێت ، لەبەر ئەوەی رەفتارو هەڵس و کەوت و هەڵچوونەکان پشت بە جۆری بیرکردنەوە دەبەستن •

هەروەها زۆرگرنگە بۆ ئەو کەسانە روون بکەینەوە کە هەموو کەس هەڵە دەکات بەلام گرنگ ئەوەیە ئەو هەلانە دووبارەو سێبارە نەکەینەوە لەلایەکی تریشەوە دەبێت فێری لێبوردن بکرێن و ئەو راستیە بزانن کە تۆڵەسەندنەوە مافی هەموو کەسێکە بەلام زۆرجار تۆڵەسەندنەوە کێشەکان ئاڵۆزتر دەکات و زیاتر تووشی بەدبەختی و کارەساتی گەورەترمان دەکات • ئینجا ئەگەر بواری لێبوردنی تێدایە ئەوە گەورەییە بۆ مرۆڤ کە لێبوردە بێت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زووتر کێشەکان چارەسەر بکرێن •

دەبێت هەمووشمان ئەوە بزانین کە گەورەترین و بەڕێزترین مرۆڤیش ئەو کەسانەن کە لە کاتی دەسەلات و بەهێزیاندا لەهەڵەو گوناهەکانی کەسانی تر خۆش دەبن و دەیان بەخشن و بەدوای تۆڵەسەندنەوەدا ناگەڕێن و گەردنی کەسانی سەرپێچی کار ئازاد دەکەن بە ئەو کارەشیان ئەوەندەی تر لەبەرچاوی کەسانی تر گەورەتر و بەڕێزتر دەبن • دەبا هەموومان چاوپۆشی لەهەڵەی کەسانی نەفام بکەین و بواری چانسێکی تریان بدەینێ بۆ ئەوەی خۆیان چاك بکەن و جارێکی تر نەکەونە هەڵەوە•

سەرەڕای ئەوەش با لێکدانەوەی هەڵە بۆ دیاردەکانی چواردەورمان نەکەین و لە دەنکە نۆکێك کفتەیەك دروست نەکەین ، بە پێچەوانەوە تادەکرێت با کێشەو گرفتەکان بچووك بکەینەوەو بە هەموو شتێکیش خۆمان تووڕەنەکەین و ئەوەش بزانین کەزۆر کێشەو گرفت بە پێی تێپەڕبوونی کات چارەسەر دەبن ، ئیتر پێویست ناکات

ئەوەندە خۆمانی پێوەخەریك بكەین . لە گرنگترین شێوازو تەكنیكەكانی ئەم ئیستراتیجیەتە ، ئەمانەی لای خوارەوەن :

أ- قسەكردن لەگەڵ خود (أحادیث الذات) (Self- Talk) :-

ئەم تەكنیكە لە راهێنان و چارەسەركردنی كەسانی تووڕەو عەسەبی زۆر گرنگە ، لەبەر ئەوەی لە رێگایەوە هەوڵی گۆڕینی ئەو قسەو قسەلۆك و بیرو باوەڕە نا مەنتیقیانە دەدرێت كە مرۆڤ دەربارەی خودی خۆی هەیەتی و بەردەوام مۆنۆلۆج و قسە لەگەڵ خودی خۆی دەكات و بە خۆی دەڵێ (من كەسێكی بێدەسەلاتم ، خەڵك بە چاوی سووك سەیری من دەكەن ، دوور نیە گاڵتەم پێبكەن ، ئەگەر دوو كەس بەیەكەوە قسەبكەن ، ئەوا باسی من دەكەن ، من دەزانم كەس منی خۆش ناوێ ، ئەگەر تووڕە نەبم و بێدەنگ بم خەڵكی وادەزانێ كە من كەسێكی ترسنۆكم ..... هتد) .

لە میانەی ئەم تەكنیكەوە هەوڵی گۆڕینی هەموو ئەو بیرو بۆچوونانەی سەرەوە دەدرێت و لە جیاتی ئەوە فێر دەكرێن كە بڵێن (من كەسێكی بە توانام ، من هیچم لە كەسانی تر كەمتر نیە ، خەڵكی چی ئەڵێ بابڵێ ، دەمی خەڵكی بەمن ناگیرێ ، هەندێك كەس هیچ ئیش و كاریان نیە ئەوە نەبێ كە باسی كەسانی تر بكەن ، گەورەیی مرۆڤ ئەوەیە كە چاوپۆشی لە كەسانی نەفام بكات و ریشی خۆی نەداتە دەستیان ، تووڕەبوون هیچ ئازایەتیەكی تێدانیەو منداڵی شیرەخۆریش دەتوانێت تووڕەببێت ، بەڵام گرنگ ئەوەیە مرۆڤ خۆڕاگر بێت و لە كاتی تووڕەبوندا كۆنترۆڵی خۆی بكات) .

دەرئە نجامی توێژینەوەكانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن ، كە مۆنۆلۆج و قسەكردنی خراپ و نێگەتیڤ دەربارەی خودو تاكەكانی ترو دیاردەكانی ژیان سەرچاوەی زۆربەی تووڕەبوونەكانە ، ئینجا بۆ ئەوەی ئەو كەسانە لە ئەو شێوازە تووڕەبوونەیان رزگار بكەین ، دەبێت یەكە مجار گوێیان لێبگیرێ و هەموو بیرو بۆچوونە

هەڵەو نامەنتیقیەکانیان بۆ روونبکرێتەوەو خۆشیان بە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوە نامەعقولانەیان ئاشنا بن و بگەنە ئەو قەناعەتەی کە ئەوانە هەڵەن و پێویستیان بە گۆڕین هەیە، دواتریش لە جیاتی ئەوانە بیرو باوەڕی مەعقول و راست و مەنتیقی گەشە پێدەکرێت تا بە شێوەی پۆزەتیف و باش قسە لەگەڵ خودی خۆیان و کەسانی چواردەوریان و دیاردەکانی ژیان بکەن .

ئەوەی ماوە دەربارەی ئەم تەکنیکە بیڵێین ئەوەیە کە زۆر لە زانایانی وەك (بیك ، ئەلیس ، ماهۆنی) پشتگیریەکی زۆری لێدەکەن و بە تەکنیکی سەرکەوتوی دادەنێن ، لەلایەکی تریشەوە زۆر لە زانایانی تر پشتگیری لێدەکەن بەلام لە ژێر ناوو زاراوەی تری وەك (گفت و گۆ یان دیالۆگی ناوەوە ، گوزارشتی ناوەوە) کە ئەمانەش بێجگە لە یاریکردن بە وشە هیچ شتێکی تر نیەو ناوەرۆکی هەموویان یەك شتە .

ب- تەکنیکی وەستاندنی بیروباوەڕەکان (وقف الافكار) :-

ئەم تەکنیکە لە داهێنانی (باین)ەو لە ڕێگایەوە داوا لە کەسی زۆر تووڕەو عەسەبی دەکرێت کە هەردوو چاوی دابخات و بیر لە ئەو بیرو باوەڕە نامەعقول و نێگەتیف و خراپانەی ناو مێشکی بکاتەوەو بیان هێنێتەوە یادی خۆی و سەرقاڵیان بێت ، دواتر کەسی راهێنەر (چارەسەرکاری دەروونی) بە دەنگێکی بەرز هاواردەکات (بوەستە ، واز لە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) . جارێکی تریش هەمان داوای لێدەکات و دوای ماوەیەکی کەم دووبارە هاوار دەکات (بوەستە ، واز لە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) ، بە ئەم شێوەیە ئەو راهێنانە بەردەوام دەبێت.

هەروەها داوا لە کەسی تووڕەو عەسەبی دەکرێت کە لە ماڵەوەش بەردەوام ئەو راهێنانە بکات و لە جیاتی کەسی راهێنەر (چارەسەرکاری دەروونی) ، خۆی بە خۆی بڵێ (بوەستە ، واز لە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) . بێگومان دوای ماوەیەك

لە راهێنان ئیتر ئەو کەسە پێویستی نە بە کەسی راهێنەر (چارەسـەرکاری دەروونـی) دەمێنێت نە پێویست بە ئەوەش دەکات کە خۆی بە خۆی بڵێ ، بەڵکوو دەبێت بە شتێکی ئۆتۆماتیکی و هەر ئەوەندە سەرقاڵی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ و خراپ بوو ئەوا لـە نـاو خودی خۆی ئەو دەنگە بەرز دەبێتەوە و هاواری لێدەکات (بوەستە ، واز لـە ئـەو بـیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) ، دوای ماوەیەك لە راهێنانی پێویست ، دەبێت بە کەسێکی ئاسایی و ئەو تووڕەبوونە زۆرو عەسەبیەتەی لە کۆڵ دەبێتەوە . چونکە لە ڕێگای ئەم تەکنیکەوە لە ئەو بیروباوەڕە نادروستانەی کـە بوونەتـە مایـەی تووڕەبـوون ڕزگـاری دەبێت و لە جێگایان بیرو باوەڕی باش و گونجاو سەوز دەبن .

ج- راهێنان لەسەر لێزانی و شارەزایی لە چارەسەرکردنی گرفتـەکان (Problem Solving Skills Training) :-

یەکێك لە هۆکارەکانی تووڕەبوون ئەوەیە کە مرۆڤ ڕووبـەڕووی گرفـت و کێشەیەکی دەروونی یان کۆمەڵایەتی یان ئابووری یان سیاسـی دەبێتـەوەو ناتوانێـت چارەسـەری بکات ، بۆیە لە ئەنجامدا زۆر تووڕەو عەسـەبی و خەفـەتبار دەبێـت . ئینجـا ئەگـەر بمانەوێت ئەو جۆرە کەسانە لە ئەو خەم و خەفەت و تووڕەبوونانە ڕزگار بکـەین ئـەوا دەبێت لـە ڕێگـای راهێنـانی پێویـستەوە جۆرەهـا زانیـاری و شـارەزایی پێویستیان فێربکەین بۆ ئەوەی بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتانەی کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە بەکاری بهێنن .

هەمووشمان دەزانین کێشەو گرفتەکانی ژیان هەمەجۆرن و لە ژماردن نایـەن ، لەبەر ئەوە خۆ ناتوانرێت فێری ئەوە بکرێت کە بۆ هەرگرفتێك چارەسـەرێك هەیـە ،بـەڵکوو ڕێگاچارە ئەوەیە کە لە ڕێگای ئەم تەکنیکەوە فێری هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی گرد گرفتەکان بکرێت کە بریتین لە (هەستکردن بە گرفتەکـە ، دیـاریکردنی گرفتەکە، دانانی گریمان بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتە ، کۆکردنەوەی زانیاری پێویست دەربارەی

ئەو گریمانانە ، وردبینی و لێکۆڵینەوە لە راستی و دروستی ئەو زانیاری و گریمانانە ، دۆزینەوەی رێگاچارەو پشتگوێ خستنی ئەو گریمانانەی کە پەیوەندیان بە کێشەکەوە نیە) .

باشترین شێوازیش بۆ ئەم تەکنیکە (رێژنەی عەقلیە) (العصف الذهنی) واتە داوا لە کەسی خاوەن گرفت دەکرێت کە بیر لە رێگاچارەکان بکاتەوە چی بە خەیاڵیدا دێت بیلێ بە بێ ئەوەی بیر لە ئەو شتانە بکاتەوە کە بە خەیاڵیدا دێت ، واتە نەڵێت ئەم بیرکردنەوەو رێگاچارە عەیبە یان بێ نرخە یان هیچ نیە ، بەڵکوو چی بە خەیاڵیدا دێت بیلێ و هەڵیرێژێ وەك چۆن باران بە رێژنە دەبارێ و خەریکە لافاو هەڵبستێت ، بە هەمان شێوەی رێژنەی باران بیرو رێگاچارەکانی برێژێ و هیچ شەرم و ترسێکی نەبێت و گوێ بە هیچ شتێك نەدات.

واتە دەبێت ئازادی تەواو بدرێت بە کەسی خاوەن گرفت، دوای ئەوەش لێکۆڵینەوە لە ئەو بیرو باوەڕانەی کەسی خاوەن گرفت دەکرێت بۆ ئەوەی بزانن کامیان لە هەمویان باشترە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکە. بە ئەم شێوەیە راهێنان بە ئەو جۆرە کەسانە دەکرێت بۆ ئەوەی شارەزایی و زانیاری و توانای چارەسەرکردنی گرفتەکانی ژیانیان زیاتر بێت ، ئەمەش یارمەتیان دەدات کە لە جیاتی ئەوەی تووڕە و عەسەبی ببن و دەست لە ئەژنۆ بەرانبەر کێشەکانیان دابنیشن ئەوا فێری رێگاچارەی گرفتەکان دەکرێن ، بە ئەم راهێنانەش لە زۆر لە تووڕەبونەکانیان رزگاردەکرێن .

د- تەکنیکی (ABCD) :-

دانەری ئەم جۆرە تەکنیکە (ئەلبرت ئەلیس) ی خاوەنی تیۆری چارەسەری عەقلانی هەڵچوونی رەفتاریە ، کە بە پلەی یەکەم گرنگی بە چاککردن و گۆڕینی بیروباوەڕی ناعەقلی تاك دەدات ، سەرەڕای گۆڕینی بە بیروباوەڕی عەقلی و مەنتیقی . لە ئەم تەکنیکەدا مەبەست لە پیتی (A) ئەو روداوو وروژێنەرەیە کە تاك تووشی تووڕەبوون

لە ئەنجامی ئەو وروژێنەرەوە دەکات وە پیتی (B) ئاماژەیی بۆ ئەوبیروباوەڕەی کە لە ئەنجامی ئەو وروژێنەرەوە دروست دەبێت .بە بڕوای ئەلیس هیچ کات وروژێنەرو رووداوەکانی جیهانی دەرەوە نابنە مایەی تووڕەبوون ، بەڵکوو ئەوەی دەبێتە مایەی تووڕەبوون لێکدانەوەو تێگەیشتنی مرۆڤە بۆ ئەو وروژێنەرو رووداوانە ،وە پیتی (C) گوزارشت لە دەرئەنجامی هەڵچوونی رووداوەکە دەکات .

بە پێی بۆچوونەکانی ئەلیس و هاوەڵەکانی هۆکاری سەرەکی تووڕەبوون ئەو مۆنۆلۆج و قسەکردنەیە کە تاك لە گەڵ خودی خۆی دەیکات و چەندەها تێگەیشتن ولێکدانەوەی جیاواز بۆ ئەو وروژێنەرو رووداوانە دەکات ، لە ئەنجامی ئەو بیروباوەڕە هەڵەو نادروستانەوە تاك هەست بە سوکایەتی و بەربەست و رێگر و هەستکردن بەکەمی و بڕوا بەخۆنەبوون دەکات و دواجاریش تووشی هەڵچوون و تووڕەبوون دەبێت .

ئینجا بۆ ئەوەی تاك وەك هەموو کەسێکی ئاسایی گوزارشت لە تووڕەبوونەکانی بکات و تووڕەبوونەکانی نەبن بە ئەژدیهاو لە گەردنی نەئاڵێن ، ئەوا دەبێت ئەو بیرو باوەڕە نامەعقولانەی ناو مێشکی بەتاڵ و پڕوپووچ بکاتەوە ، کە ئەلیس پیتی (D) بۆ چارەسەرو پووچەڵکردنەوەو لە ناوبردنی ئەو بیروباوەڕە ناعەقلیانە داناوە کە بوون بە سەرچاوەی تووڕەبوونەکان و بەردەوام بوونیان ، واتە چارەسەر ئەوەیە کە دەبێت ئەو بیرو باوەڕانە بە بیرو باوەڕی مەنتیقی و واقیعی بگۆڕێت بۆ ئەوەی لە تووڕەبون و هەڵچوونە خراپەکانی رزگاری بێت .

بە بڕوای ئەلیس زۆربەی ئەوانەی کە بە زۆری تووشی کێشەو گرفتی دەروونی و خەم و خەفەت و تووڕەبوون دەبن ،خاوەنی کۆمەڵێك بیرکردنەوەو بیروباوەڕی ناواقیعی و نامەعقولن ، بۆنموونە دەڵێن (دەبێت بەردەوام خێر سەربکەوێت و شەڕ ژێر بکەوێت) یان (دەبێت یان (دەبێت هەموو کەس رێزم بگرن و مامەڵەی گونجاوم لەگەڵ بکەن) یان دەڵێن (پەیوەندیەکانمان لەسەر بنەمایەکی دادپەروەرانە بوونیاد بنرێت) یان دەڵێن (

پێویستە هەموو کەس وەك یەك بیربکەنەوە) یان (پێویستە هەموو کەس بە پێی یاساو رێساو داب و نەریت مامەڵە بکەن) .

هەمووشمان دەزانین کە ئەم هەموو (پێویستە) و (دەبێت)انە نایەنە دی و هەموو کاتیش خێر سەرناکەوێت و خەڵکیش وەك یەك بیر ناکەنەوەو هەمووشیان پەیڕەوی یاساو رێسا ناکەن ، چونکە واقیع شتێکەو خەووخەیاڵ و حەزوو ئارەزوو شتێکی ترە .

ئینجا کاتێك ژیانی واقیعی و رووداوەکانی جیهانی دەرەوە، وەك بیرکردنەوەو حەزوو ئارەزووەکانی ئەوان نابێت ،ئەوا خەفەت دەخۆن و بە چاوی گومان و دوودڵی سەیری کەسانی تر دەکەن و دەکەونە ململانێ و کێشەو گرفت لە گەڵیان یان خۆخواردنەوەو پاشەکشێ لە ژیانی واقیعی و دوور کەوتنەوە لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان . کە سەرجەم ئەو رەفتارو هەڵس و کەوتانە هەڵەن و دەبنە مایەی کێشەو ناخۆشی و هەڵچوون بۆ ئەو جۆرە کەسانە . بۆیە تەنها چارەسەر ئەوەیە کە ئەو بیروباوەڕە ناواقیعیانەیان بگۆڕن و لە سروشتی مرۆڤ و رێچکەی رووداوو دیاردەکانی ژیان بگەن و مامەڵەی مەنتیقیانەیان لەگەڵ بکەن .

دووهەم / تەکنیك و ئیستراتیجیەتە هەڵچوونی و رەفتاریەکان :-

بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان و چارەسەرکردنی کەسانی زۆر تووڕەو عەسەبی ، پێویستە پەناش بۆ ئەو تەکنیك و شێوازە هەڵچوونی و رەفتاریانەش ببەین کە سوودبەخشن و کاریگەری باشیان لەسەر هێورکردنەوەی باری دەروونی مرۆڤ هەیە ،کە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

أ- راهێنان لەسەر خاوبونەوەی ماسوولکەکان (الاسترخاء) :-

یەکێك لە رێگاکانی چارەسەرکردنی تووڕەبوون و هێورکردنەوەی مرۆڤ و کەمکردنەوەی هەڵچوونەکان ، خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی لەشە ، لەبەر ئەوەی بە هیچ شێوەیەك

ناکرێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا تووڕەش بێت ماسوولکەکانیشی لە حاڵەتی نیسراحەت و خاوبوونەوەدا بن ، بەڵکوو پێچەوانەکەی راستە ، واتە کاتێك مرۆڤ دەکەوێتە حاڵەتی هەڵچوون ئەوا زۆربەی ماسوولکەکانی لەشی گرژ دەبن . ئەمەش بە پلەی یەکەم بۆ کاریگەری کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ بە هەردوو بەشەکەیەوە (سمپساوی و پاراسمپساوی) دەگەڕێتەوە ، لەبەر ئەوەی کاتێك مرۆڤ هەست بەهەڕەشەو مەترسی شتێك دەکات ، ئەوا یەکسەر بەشی سەمپساوی ، مرۆڤ دەخاتە حاڵەتی هەڵچوون و سەرجەم گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان روودەدەن و تاك خۆی بۆ بەرەنگاربونەوە یان راکردن (**Fight-Flight**) ئامادە دەکات .

ئەم خۆ ئامادەکردنەش پێویستی بە گرژی ماسوولکەکان هەیە نەك خاوبونەوەی ، ئینجا کاتێك بمانەوێ ئەم تاکە هێوربکەینەوە یان لە ئەو تووڕەبوون و عەسەبیەی رزگاری بکەین ، دەبێت بە هۆی راهێنان و فێرکردنەوە وای لێبکەین کە ماسوولکە گرژبووەکانی خاوببێتەوە.بەلام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەمان ڕێگاو شێوازەکانی خاوبونەوە نازانین و زانیاری پێویستمان دەربارەیان نیە. هەر لەبەر ئەوەشە کە لە کاتی چارەسەرکردنی کەسانی هەڵچوو دەمارگیر پەنا بۆ خاوبونەوە دەبرێت و لە رێگای جۆرەها راهێنانەوە تاك فێری چۆنێتی بە ئاکام گەیاندنی خاوبوونەوە دەکرێت .لەبەر ئەوەی خاوبوونەوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چالاکیەکانی سەمپساوی و هێورکردنەوەی مرۆڤ و رزگارکردنی لە حاڵەتی هەڵچوونی و تووڕەبوون .

لە راستیدا چەندەها شێوەی خاوبوونەوە هەیە ، لەوانە (خاوبوونەوەی ماسوولکەی بەرەو ژوور ، یۆگا ،تێڕامان – التأمل - ، خەیاڵکردنی شوێن و رووداوو بەسەرهات و شتی خۆش) . بۆنموونە لە تێڕامانیندا تاك جەخت دەکاتە سەر وێنەیەك یان شتێك لە عەقڵ و بیری خۆیدا ،وە ناهێڵێت هیچ شتێکی تر بێجگە لە ئەو شتەی خۆی دەیەوێ لە مێشکیدا ببێت ، وە پێویستە ئەمەش لە جێگایەکی زۆر بێدەنگدا بێت و پلەی گەرمای مام ناوەندی بێت ، دەکرێت لە پاڵ ئەوەشدا گوێ لە مۆسیقایەکی خۆش

لەسەرخۆ بگیرێت و بە قوڵی هەناسە بدرێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆرترین ئۆکسجینی پاك بگاتە مێشك .

ب- گێڕانی ڕۆڵی کەسانی تر (ڕۆڵ پلەی) :- ✓

ئەم تەکنیکە بریتیە لە ئەوەی کە چارەسەرکاری دەروونی و کەسی خاوەن گرفت هەریەکەو ڕۆڵی یەکێکی تووڕە دەبینێت و وەك نواندن بە ئەنجامی دەگەیەنن ، دوای ئەوەش گفت و گۆی لەسەر دەکەن و لایەنە خراپەکانی تووڕەبوون ڕوون دەکەنەوە ، سەرەڕای ئەوەش باسی باری دەروونی کەسی تووڕەو ئەو زیانانەی کەلێی دەکەوێت دەکەن ، دواتر بەراوردی دەکەن بە کەسی هێمن و لەسەرخۆ .مەبەست لە ئەم چالاکیانە ئەوەیە کە تاك شارەزای زیان و لایەنە خراپەکانی تووڕەبوون ببێت و لە داهاتوو لێی دووربکەوێتەوە .

ج- فێربوونی شێوازی گونجاو بۆ گوزارشتکردن لە تووڕەبوونەکان :-

زۆربەی ئەوانەی کە زوو تووڕەدەبن و لەکاتی تووڕەبوون کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست دەدەن و کێشەی گەورە بۆ خۆیان و بۆ کەسانی تر دروست دەکەن ، ئەوانەن کە شارەزایی و لێزانی (مهارات) پێویستیان نیە و نازانن چۆن مامەڵە لەگەڵ کەسانی چواردەورو سەرچاوەی تووڕەبوونەکەیان بکەن . لەبەر ئەوە یەکێك لە ڕێگا چارەکان ئەوەیە کە لە ڕێگای ڕاهێنانی پێویستەوە ئەو کەسانە فێری شێوازی گونجاو بۆ گوزارشتکردن لە تووڕەبوونەکانیان دەکرێت .

واتە دەبێت ئەو کەسانە فێربکرێن کە بە جۆرێك گوزارشت لە تووڕەبوونەکانیان بکەن کە نە زیان بە خۆیان نە بە کەسانی تر بگەیەنن ، چونکە چەندەها شێوازی گونجاوی وەك (دیالۆگ و بیروڕاگۆڕینەوەو گلەیی و پەیوەندیکردن بە کەسانی ترو

رێگای یاسا ..... هتد) هەیەو لەرێگایانەوە چارەسەری گرفتەکان دەکرێن و مـاف بـۆ خاوەن مـاف دەگەڕێتـەوە بـەبێ ئـەوەی کـە پێویـست بـە تووڕەبـوون و شـەڕو زیـان پێگەیاندنی یەکتری بکات .

لە میانەی ئەو راهێنانەوە چەندەها کێشە دروست دەکرێن و دواتر رێگای گونجاو بـۆ مامەڵـەکردن لەگـەڵیان دەدۆزرێتـەوە . بۆنموونـە (پیاوێـك زۆر تووڕەبـووە لـە هاوسەرەکەی لەبەر ئەوەی بە بێ پرسـی ئـەو پارەیـەکی زۆری خـەرج کـردووە ، یـان باوکێك زۆر تووڕەیە لە کوڕەکەی لەبەر ئەوەی خۆی بۆ تـاقیکردنەوە ئامادە نـەکردووە یان سویچی سەیارەکەی بە دزی ئەوەوە بردووەو (دەعمی) بە سەیارەکە کردووە ، یـان مامۆستایەك زۆر تووڕەیە لـە خوێندکارەکـەی لەبـەر ئـەوەی لـە نـاو پـۆل رەفتـاری ناشیرینی کردووە ، یان کەسێك نۆرەی گرتووەو چەند کەسێکی تر بە بـێ نـۆرە دەچنە پێش ئەوو نۆرە بڕی لێدەکەن) .

لە میانەی ئەو راهێنانەوە ئەو کەسانە فێری ئـەوە دەکـرێن کـە ئەگـەر لـە ژیـانی واقیعی ڕووبەڕووی ئەو کێشانە بوونەوە ئەوا چۆن مامەڵەی گونجاویان لەگەڵ بکـەن ، بۆ ئەوەی لەلایەك گوزارشت لە ناڕەحەتی و تووڕەبوونەکەیان بکەن و لە ناوەوە نەیان هێڵنەوە لە لایەکی تریشەوە زیان بەکەس نەگەیەنن و بە شێوەیەکی گونجاو گوزارشت لە تووڕەبونەکانیان بکەن .

واتە لە جیاتی ئەوەی لە کاتی تووڕەبوون پەنا بۆ شـەڕو لێـدان و توونـدووتیـژی و جنێوو فڕێدانی شت ببەین ئەوا پەنا بـۆ گلـەیی و گفـت وگـۆو شـکات کـردن و یاسـاو ناوبژیوان و کەسانی شارەزا بەرین و لە رێگای ئەوانەوە مافەکانی خۆمـان وەربگرین و بە حەزوو ئارەزوو داواکاریەکانمان بگەین • بۆنموونە ئەگەر دووکەس لـە جێگایەکـدا بە ماشێن خۆیان بە یـەکتردا دەکێـشن و (دعـم) دەکـەن ، ئـەوا لـە جیـاتی ئـەوەی هەردووکیان تووڕەبن و بە یەکتریدا بکێشن و ئازاری یەکتری بدەن یان قسەی ناشرین

بە یەکتری بلێن و خۆیان شەرمەزار بکەن ،یان یەکێکیان کۆنترۆڵ لەدەست بدات و کارەساتێك رووبدات ، ئەوا دەتوانن دان بە خۆیاندا بگرن و کۆنترۆڵی تووڕەبوونەکەیان بکەن و بەئەمجۆرەی لای خوارەوە راڤەی ئەو رووداوە بکەن :-

(بڕوا ناکەم ئەویش حەزی بە ئەم رووداوە کردبێت ، لەوانەیە قەزاو قەدەر بێت و خودا لە چارەی نووسیبێن و هەردەبوایە ببێت ، دوورنیە ئەو کابرایە کێشەیەکی هەبێت و بیری لای خۆی نەبووبێ بۆیە ئەو رووداوە بوو یان ماشێنەکەی شتێکی بێت یان منیش کەمتەرخەم بم ، یان کەسێکی بێ عاقل و سەرەڕۆ بێت ئینجا من بۆ دابەزمە ئاستی کەسێکی سەرەڕۆو نەفامی وەك ئەو ، باشتر وایە دووکەس بکەونە نێوا نمان و بزانین خەتای کاممانە یان با پۆلیسی هاتووچۆ بێت و بزانێت کێ کەمتەرخەمە ، ئەگەر من کەمتەرخەم بووم ئەوا هەقی خۆی چیە دەیدەمێ ، دووریش نیە کابرا لێم خۆش بێت ، ئەگەر خەتای ئەویش بوو ئەوا سەیارەکەی پێ چاك دەکەمەوە یان ئەگەر پیاوانە هاتە پێشەوە ئەوە گەردنی ئازاد دەکەم ، لەوانەشە زیانێکی زۆر لە سەیارەکە نەکەوتبێ ، ڤیروسیا لە ماڵی دونیا لە خودا بەزیاد بێت بەس نەبوو کەسێك نەمرد..... هتد) .

بە ئەم شێوەیە بیربکەرەوە بزانە تووڕە دەبیت و کێشە بۆ خۆت دروست دەکەیت ، بەڵام بە پێچەوانە لێکدانەوەیەکی تر بۆ ئەو رووداوە بکەیت و وابزانیت کارەساتێکی گەورە بووەو دووربین نەبیت و بیر لە دوای هەڵچوون و دەرئەنجامی تووڕەبوونەکەت نەکەیتەوەو تەنها لە گۆشەنیگایەکی تەسکەوە سەیری رووداوەکە بکەیت و هیچ بەهایەك بۆ فاکتەرو هۆکارەکانی تر دانەنێیت ، ئەوا دوور نیە ئەو تووڕەبوونەت تووشی رووداوێکی گەورەترت بکات و رووداوی پێکدادانەکە بەبەراورد بە ئەو هەر هیچ نەبێت ، چونکە دەبێت هەمووومان ئەوە بزانین کە مرۆڤ تووڕەبوو بەرچاوی تاریك دەبێت و هەموو پرۆسە عەقلیەکان ئیفلیج دەبن و دوورنیە کارەساتی گەورە رووبدات ئیتر بە هەتا هەتایە چارەسەر نەکرێت و ژیان و چارەنووسی مرۆڤ بکات بە دۆزەخ .

سێهەم- ئاین و چارەسەری تووڕەبوون :-

لایەنی روحی مرۆڤ و باوەڕی بە یەکێك لە ئاینەکان کاریگەری خۆی لەسەر خود کۆنترۆڵکردن و کەمکردنەوەی تووڕەبوون هەیە ، بۆنموونە ئاینی پیرۆزی ئیسلامیش وەك هەموو ئاینەکانی تر باوەڕدار لە زیانەکانی تووڕەبوون ئاگادارەدەکاتەوەو شێوازو چۆنێتی خۆڕاگری و ئارامیشی بۆ روونکردۆتەوە، دەتوانین لە میانەی ئەم خاڵانەی خوارەوە کاریگەری ئاین و رۆڵی لە چارەسەرکردنی تووڕەبوون روونبکەینەوە :-

١- دەبێت کەسی تووڕە بیر لە دەرئە نجامە باشەکانی تووڕەنەبوون و دان بەخۆداگرتن بکاتەوە .

٢- دەبێت لە کاتی تووڕەبوون ئەوە بە بیر خۆی بهێنێتەوەو بڵێ (ئەگەر من ئێستا بەزەیم بە کەسانی بێدەسەڵات و هەژاردا نەیەتەوەو داخی دڵی خۆمیان پێ بڕێژم ئەوا لە ئەو دونیاش خودای گەورەو میهرەبان بەزەیی بە مندا نایەتەوەو لە گوناهەکانم خۆش نابێت .

٣- دەبێت بیر لە ئەوە بکاتەوە کە دوور نیە لە ئە نجامی تووڕەبوونەوە دوژمنایەتی پەیدا ببێت و کارەساتی لێبکەوێتەوە ، ئەو کاتە دەبێت باجەکەی لە ئەم دونیاو لە ئەو دونیاش بدات .

٤- پێویستە مرۆڤ وێنەی خۆی بهێنێتە بەرچاوی و بیر لە ئەو وێنە دزێوو ناشیرینەی خۆی بکاتەوە کە کاتێك تووڕەیەو وەك دڕندەیەك دەیەوێ پەلاماری کەسانی تر بدات یان وێنەی ئەو کەسانە بهێنێتە بەرچاوی خۆی کە زۆر تووڕە دەبن و بزانێت چۆن هەموو کەس رقی لێیانە. دواتر وێنەی ئەو کەسانە بهێنێتەوە بەرچاوی خۆی کە لە کاتی تووڕەبوون کۆنترۆڵی خۆیان دەکەن و زۆر بە ئارام و خۆڕاگرن ، کە بە ئەو کارەشیان خۆیان زیاتر خۆشەویست دەکەن و رەحمەت و بەزەیی خوداشیان بەردەکەوێت .

٥- بەردەوام دەبێت ئەوەی لە خەیاڵ بێت کە شەیتان و شەڕ تەنها لە ئەو کاتانە دەرفەتیان بۆ دەرەخسێ و تاک بەرەو هەڵدێر دەبەن کە مرۆڤ تیایاندا تووڕەو عەسەبیەو عەقڵ و بیرکردنەوەی مەنتیقی تووشی ئیفلیجی بووە .

٦- چەندەها ئایەت و فەرمووده بە ئاشکرا ئاماژە بۆ پاداشتی ئەو کەسانە دەکات کە لەکاتی تووڕەبوون دان بە خۆیاندا دەگرن و بەشێوەی گونجاو گوزارشتی لێدەکەن . خودا لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێ (الذين ينفقون فى السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) (أل عمران : ١٣٤) هەروەها (أبى الدرداء)(خودا لێی رازی بێت) دەڵێ جارێکیان بە پێغەمبەرم (د.خ) وت (کارێکم پێبڵێ کە بە هۆیەوە بچمە بەهەشتەوە ، فەرمووی تووڕەمەبەو بەهەشت بۆتۆ) (حسين ،٢٠٠٧ ،ص١٢٤) .

بیروباوەڕی خۆسە پێنەر (وەسواسی) (عەمەلی)

وەسواس (مەراق) نەخۆشییەکی دەروونییەو حالەتێکی نا ئاساییە لە گرنگی دان بە جەستەو تەندروستی. هەمووومان دەزانین گرنگی دان بە تەندروستی و جەستە ،کارێکی ئاساییەو هۆکارێکی گرنگیشە بۆ خۆ پاراستن لە نەخۆشی، بەلام ئەگەر ئەو گرنگی دانە لە سنووری ئاسایی خۆی دەرچوو، بەردەوام بیرو هۆشی تاك هەر لەلای لەش و تەندروستی بوو هەروەها بەردەوام گلەیی و گازەندەی هەبوو سەردانی پزیشکی کردوو هەر خەریکی حەب و دەرمان کۆکردنەوەو بەکارهێنانی بوو، ئا لەم کاتەدا لە حالەتی ئاسایی دەردەچێت و دەبێت بە نەخۆشی وەسواس و تاك تووشی ئەو گرفتە دەروونییە دەبێت و ئەگەر هەر بەردەوام بوو دووبارەو چەند جارە بووەوە، ئەوا پێویستی بە چارەسەرکردنی دەروونی و سەردانی پزیشکی تایبەتی دەبێت •

گومانی تێدا نییە، ئەو کەسانەی تووشی وەسواسی دەبن زیاد لە پێویست گرنگی بە تەندروستی و کارو فەرمانی ئەندامەکانی لە شیان دەدەن، کە لە واقیعدا هیچ پێویست بەو هەموو گرنگی دان و ترس و دلە ڕاوکێیە ناکات. هەندێك لە دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە وەسواسی نەخۆشییەکی دەروونی ئالۆزەو زۆر بە دەگمەن وەك نەخۆشییەکی سەربەخۆ دەردەکەوێت.

وەسواسیش وەك زۆربەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکانی تر، چەندەها گریمان و لێکدانەوەی بۆ کراوە، هەندێك لە زاناکان لەو بڕوایەدان کە وەسواسی لە ڕێگەی بۆ ماوەوە لە باوانەوە بۆ وەچەکانیان دەگوێزرێتەوە، بەلگەشیان ئەوەیە کە زۆربەی ئەندامانی خێزانی ئەو نەخۆشە تووشی مەراق و وەسواسی بوون، بەلام مەرج نییە ئەو بەلگانە یەکلاکەرەوەبن، چونکە دوورنییەکە منداڵانی ئەو خێزانانە لە ڕێگەی لاسایکردنەوەی گەورەکانیانەوە تووشی وەسواسی ببن نەك لە ڕێگەی بۆ ماوەوە،

ههندێك جاریش نهخۆشی وهسواس پابهند دهكهن به پێكهاتهی دهروونی تاكهوه، به پێی ئهو بۆچوونه ئهوكهسانهی كه گۆشهگیرو دووره پهرێزن و كهسایهتییهكی بهبهكامیان ههیه زیاتر تووشی وهسواسی دهبن.

زۆر جاریش وهسواسی دهگهڕێننهوه بۆ هۆكاری دهروونی، واته زهبرو ململانێی دهروونی كه دهبێته هۆی خهمۆكیٚ و دڵهڕاوكێی بهردهوام، دوا جار ئهو خهمۆكیٚ و دڵهڕاوكێیانه دهگۆڕدرێن بۆ وهسواسی جهستهیی و دهبێت به میكانیزمێكی دهروونی بۆ خۆسازاندن له تهك ژینگهدا، بۆ نموونه گرنگی دان و بیركردنهوه له ئازاری ماسوولكهكان و فهرمانی ڕیخۆڵهكان و پڕۆسیسی دهرهاوێشتن و سهرنج دانی بهردهوامی دهم و چاوو گۆڕانكارییهكانی و لێدانی دڵ و پڕۆسیسی ههناسهدان. تا بچووكترین گۆڕانكاری له پلهی لهش كه خزمهتی كرداری خۆسازاندن له لای نهخۆش دهكات، له ڕێگهی ئهوانهوه ململانیٚ و گرفته دهروونییه ناوهكییهكان ههڵدهگهڕێنێتهوه بۆ گازاندهكردن و بیركردنهوهو مهراق و وهسواسی جهستهیی، بهم شێوهیه تا ڕادهیهكی باش له ئازاری ئهو ململانیٚو گرفته دهروونییانه(ئهگهر بۆ ماوهیهكی كهمیش بێت) ڕزگاری دهبێت.

خێزانیش زۆرجار هۆكاری سهرهكییه بۆ تووش بوون به نهخۆشی وهسواسی به تایبهتی ئهو خێزانانهی كه بهردهوام و زیاد له پێویست گرنگی به تهندروستی منداڵهكانیان دهدهن و بۆ بچووكترین گۆڕانكاری جهستهیی سهردانی پزیشك و نهخۆشخانه دهكهن و بهردهوام منداڵهكانیان دهپارێزن و ناهێڵن تێكهڵاو به منداڵانی تربن، ئهوهك تووشی نهخۆشی بن یان جۆرهها ڕێنمایی نا ئاساییان له بارهی شێوهی خواردن و جۆری خۆراك و دڵه ڕاوكیٚ و ترسی بهردهوام له بارهی كارو فهرمانهكانی ئهندامهكانی لهشیان، دهكهن، بێگومان ئهم جۆره مامهڵهو پهروهردهكردنه ههڵهیهو تۆوی گومان و دڵه ڕاوكیٚ دهربارهی لهش و تهندروستی، له دڵ و دهروونی ئهو منداڵانهدا

فرۆیدش لەو باوەڕەدایە کە ئەکات. دەچێنیٚ و دواجار تووشی نەخۆشی وەسواسیان دەکات. فرۆیدش لەو باوەڕەدایە کە
وەسواسی ترسێکی نەستییە لە تووش بوون بە ئازارێکی جەستەیی لە ئە نجامی بوونی
حەزو پاڵنەرێکی کپ کراوەوە.

بافلۆفی ڕووسیش لەو باوەڕەدایە کە مرۆڤ لە ئە نجامی تێک چوون و شلەژانی
فەرمانەکانی چەند مەڵبەندێکی مێشکەوە تووشی نەخۆشی وەسواسی دەبێت، کە بە
پێی جۆرەکەی لە مەڵبەندێکەوە بۆ مەڵبەندێکی تر دەگۆدرێت، بۆ نموونە ئەگەر
یەکێك تووشی وەسواسی گەدەیی بوو، ئەوا مانای ئەوەیە کە مەڵبەندی گەدە لە مێشکدا
تووشی تێك چوون و پەشێوی بووە.

لەبەر ڕۆشنایی ئەو بۆ چوونانەی سەرەوە دەتوانین بگەینە ئەو دەرئە نجامەی کە
کۆمەڵێك هۆکار کار لە یەکتری دەکەن و مرۆڤ تووشی وەسواسی دەکەن و
چارەسەرکردنیشی بەندە بە زانینی هۆکارەکانی، هەرچەندە چارەسەرکردنیشی ئاسان
نییە بەلام دەتوانرێت لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ڕەوشتیەوە
کەمێك لە ئازارەکانی نەخۆش کەم بکرێتەوەو وە هەندێکیشیان بنەبڕ بکرێن.

بیروباوەڕی خۆسەپێنەرو کرداری بەناچاری(وەسواس)ی یەکێکە لەنەخۆشییە
دەروونییەکان و زۆر کەس بەدەستییەوە دەناڵێنێت، ئەگەر بۆماوەی جارێکیش بێت کەس
نییە هەندێك بیروباوەڕ بەزۆر خۆی نەسەپێنێتە مێشکی، یان بەناچاری هەندێك کارو
چالاکیی بەئە نجام نەگەیەنێت، ئەگەر ئەو بیروبۆچوونە خۆسەپێنەرو کارو چالاکییە
بەناچاریانە بۆماوەیەکی کەم بێت و دووبارەو سیٚ بارە نەبێتەوەو گرفت بۆ
خاوەنەکەی دروست نەکات، ئەوا کێشە نییە، بەلام کاتێك زۆر دووبارە دەبێتەوەو کێشە
بۆ خاوەنەکەی دروستدەکات و تووشی ناڕەحەتی و بێزاری دەکات، ئەوا دەبێت بەگرفت
و نەخۆشییەکی دەروونی و پێویستی بەڕێنمایی و چارەسەری دەروونی دەبێت.

جۆرەکانی وەسواسی

وەسواسی (بیروباوەڕی خۆسەپێنەرو کارو چالاکی بەناچاری) چەند جۆرێکی هەیە کەگرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- پاکوخاوێنی زیاد لە پێویست:

لەمجۆرەدا نەخۆش بەردەوام خەریکی دەست و دەم و چاو شووشتنەو چەندەها جار دەست و گیانی خۆی دەشوات و بەردەوام گومانی هەیەو هەر دەڵێت دەستم یان لەشم پیسەو پاک نەبووەتەوە، ئیتر بەو شێوەیە هەر لەسەر پاکوخاوێنی و گرنگیدان بەجەستەی خۆی بەردەوام دەبێت و دەرئەنجام تووشی بێزاری و غەمباری و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەبێت، بەبێئەوەی بتوانێت خۆی لەو بیروباوەڕو کارو چالاکییە بەناچارییە رزگاربکات.

٢- دڵنیایی:

هەندێك کەس بەردەوام بەدوای دڵنیایی و جەختکردنە سەر هەندێك کارو کرداردا وێڵەو چەندجار دووبارەیان دەکاتەوە، بۆ نموونە داخستنی دەرگا یان بەلوعەی ئاو یان دڵنیابوون لەئەوەی ئایا بوتڵی غازەکەی داخستووە یان نا، واتە چەندەها جار خەریکی داخستنی دەسکی دەرگاو گرتنەوەی بەلوعەی ئاوە لەکاتێکدا دەرگاکە داخراوەو بەلوعەی ئاوەکەش گیراوەتەوە، بەڵام ئەو هەر دڵنیا نییەو هەر بەگومانەو بەردەوام بیروبۆچوونی هەڵەو نابەجێ خۆی دەخزێنێتە ناو مێشکی و پاڵی پێوەدەنێت بۆ ئەوەی ئەو کارو چالاکییە نامەعقوڵ و بێ مانایە جێبەجێبکات بەبێئەوەی بتوانێت بەرپەرچیان بداتەوە.

٣- گرنگیدان بەتەندروستی:

جاری واهەیە هەندێك کەس تووشی وەسواسی و مەراق دەبن و بەردەوام ئەم پزیشك و ئەو پزیشك دەکەن و وادەزانن تووشی نەخۆشی بوون، لەکاتێکدا هەموو پشکنین و

شیکاری و تێستەکان ئەوە دەسەلمێنن کەئەو ساغ و سەلامەتەو هیچ نەخۆشییەکی نییە، بەلام ئەو جۆرە کەسانە بەهیچ شێوەیەك دڵیان ناو ناخواتەوەو بڕواناکەن و هەر دەڵێن نەخۆشین.

٤- ژماردن:

ئەمجۆرە وەسواسی و مەراقە بریتییە لەژماردنی بەردەوامی(دارو عەمودو کاشی و پارەو...هتد) بەبێئەوەی دڵنیابێت لەئەنجامی ژماردنەکەی واتە بیروبۆچوونێکی نامەعقوڵ ناچاری دەکات کەئەو شتانە بەردەوام بژمێرێت، چونکە بەگومان و دوودڵە لەدەرئەنجامی ژماردنەکەی لەلایەك و بێ سوودی و نامەعقولی ئەو کارە لەلایەکی تر.

٥- ڕێکخستنی کەلوپەل:

کەسانی واهەیە خوو دەداتە ڕێکخستنی کەلوپەلەکانی چواردەوری، بەبێئەوەی رازی بێت لەو کارەی ئینجا دوای ماوەیەکی تر دووبارە دەستدەکاتەوە بەڕێکخستنیان، دواتر تێکیاندەداتەوەو بۆ جارێکی تر دەستدەکاتەوە بەڕێکخستنیان، بەمشێوەیە لەسەر ئەم کارو چالاکییە بێماناو نامەعقولە بەردەوامدەبێت، بۆ نموونە هەندێکجار بەردەوام لەناو ماڵ هەر خەریکی ڕێکخستنی کەلوپەل و کتێب و قاپ و قاچاغ و جلوبەرگی ماڵەکەیە، بەبێئەوەی بگاتە ئەو قەناعەت و بیروباوەڕەی کەکارەکەی تەواو بووە، بەپێچەوانەوە بەگومان و ڕاڕاو دوودڵەو جارێکی تر دەستدەکاتەوە بەتێکدان و دووبارە ڕێکخستنەوەیان.

٦- بیروبۆچوونی نابەجێ و قێزەون:

هەندێکجار کەسانێك تووشی حاڵەتێکی ناخۆش دەبن و زۆرجار بیروبۆچوونی ناخۆش و قێزەون کەدژ بەدابونەریت و ئایین و ئەخلاق و بەها پیرۆزەکانن و خاوەنەکەی تووشی ناڕەحەتی و بێزاری و هەست بەشەرمەزاریکردن دەکات و خۆیان دەخزێننە ناو

مێشکییەوە، لەوانە حەزو ئارەزووی سێکسی بۆ کەسانی نزیکی یان بیروبۆچوونی شەڕخوازی و رقوکینەو دەستدرێژی کردنەسەر ناموس و سەروماڵی کەسانی تر یان بیروبۆچوونی گومان و دوودڵی و ڕاڕایی دەربارەی خێزان و هاوسەرو دۆست و برادەرو...هتد.

٧- کۆکردنەوەو عەمبارکردن:

جاری واهەیە وەسواسی و مەراقەکە تایبەتە بەکۆکردنەوەی کەلوپەل و شتی بێ سوودو بێ بەهاو عەمبارکردنیان، واتە کەسانێك هەن بەردەوام خەریکی شتن کۆکردنەوەو کەڵەکەکردنیانن بەبێئەوەی سوودێکی ئەوتۆی هەبێت بۆیان، بەڵام کاتێك پرسیاریان لێدەکرێت چەندەها پاساو دەهێننەوەو دەڵێن خۆشمان نازانین بۆ ئەوە دەکەین یان بەناچاری ئەو کارە دەکەین.

٨- گومان(شك):

جاری واهەیە کەسانێك خواپەرست و بڕوادارن، بەڵام زۆرجار بیروبۆچوونی نابەجێ خۆیان دەسەپێنن بەسەریداو تووشی گومان و دوودڵی و ڕاڕایی بەرامبەر(ئایین و قورئان و خوداو رۆژی قیامەت و بەهەشت و فریشتەو....هتد) دەکەن.

مەرج و نیشانەکانی وەسواسی

هەرکەسێك ئەم نیشانەو مەرجانەی لای خوارەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر هەبوو، سەرەڕای دووبارەبوونەوەیان و دروستکردنی گیروگرفت بۆی ئەوا گومانی وەسواسی و عەمەلی لێدەکرێت:

١- بیروبۆچوونێك خۆی بخزێنێتە ناو مێشکی و خۆی بسەپێنێت بەسەریداو توانای بەرەنگاربوونەوەی نەبێت.

- ئەو بیروبۆچوونە دووبارەو چەندجارە ببێتەوەو ببێتەهۆی بێزاركردن و وەڕسكردنی
...اوەنەكەی و ئەو كەسە نەزانێت چۆن خۆی لێدەربازبكات.

- ئەو كەسە بزانێت ئەو بیروبۆچوونە خۆسە پێنەرە، نامەعقول و بێ بنەماو بێ
...انایەو راست نییەو شایانی ئەوە نییە گرنگی پێبدرێت، بەلام ئەو ملكەچی دەبێت.

- هەستكردنی نەخۆش كەئەو بیروبۆچوونە زالە بەسەریداو ناتوانێت لەدەستی
...زگاری بێت، هەرچ كاتێك بیەوێت بەسەریدا زال بێت، ئەوا بیروبۆچوونەكە زیاتر خۆی
...ەسە پێنێت بەسەریدا، بۆیە ئەو كەسە بەناچاری دووبارەو چەندبارەی دەكاتەوە، دوای
...جێبەجێكردن و بەئاكامگەیاندنی كارو چالاكییەكە، ئەوا بۆ ماوەیەكی كەم هەست
...بەئارامی و پشوویەك دەكات، بەلام دوای ئەو ماوە كەمە دووبارە سەرلەنوێ ئەو
...بیروبۆچوونە خۆی دەخزێنێتەوە ناو مێشكی و تووشی هەمان دڵەڕاوكێ و بێزاری
...دەكاتەوە.

هۆكارەكانی وەسواسی و مەراقی

سەرچاوەو هۆكارەكانی وەسواسی زۆرن و لەحاڵەتێك و جۆرێكەوە بۆ حاڵەت و جۆرێكی تر دەگۆڕێت، لەگرنگترین هۆكارەكانی ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- بۆماوە:

هەندێك لەحاڵەتەكان بەهۆی بۆماوەوە روودەدەن و بەڵگەش ئەوەیە كەچەند كەسێكی وەسواس لەهەمان خێزان و بەرەبابدا هەن، واتە یان مام یان خاڵی یان باوك یان دایك یان خوشك و برا یان باپیرو نەنك یەكێكیان یان زیاتر، لەیەكێكیان تووشی ئەو وەسواسییە بوون.

٢- كەموكورتی لەگواستنەوەی نامەو زانیارییەكانی ناو مێشك:

مێشكی مرۆڤ لەبلیۆنەها دەمارە خانە پێكهاتووەو ئەركی ئەو دەمارە خانانە وەرگرتن و گواستنەوەی هەستەكان و زانیاریی و نامەو وروژێنەرەكانی جیهانی دەرەودو ناوەوەی مرۆڤە، ئینجا ئەو دەمارەخانانە بەیەكەوە نەنووساون، بەڵكو بۆشایی زۆر زۆر بچووك لەنێوان دەمارەخانەكاندا هەیەو ئەو بۆشاییەش پڕە لەماددەی كیمیاوی و ئەركی سەرەكییان گواستنەوەو گەیاندنی زانیارییەكانە لەخانەیەكەوە بۆ خانەیەكی تر ئینجار هەندێكجار رێژەو بڕی ئەو ماددە كیمیاییانە كەم و زیاد دەكات و ئەو كەم و زیادییەش دەبنەهۆی وەسواسی و تێكچوونی كارو چالاكییەكانی بەشی پێشەوەی مێشك و ناردنی نامەو بۆچوونی هەڵەو نابەجێ و نامەعقول بۆ خاوەنەكەی، لەگرنگترین ئەو گەیەنەرانەش كەماددەی كیمیایین(سیرۆتۆنین و دۆپامین و ئەدرینالین و نۆر ئەدرینالین و ئەسشیل كۆلین)ە، بەڵام لەهەموویان گرنگترو كاریگەرتر سیرۆتۆنینە.

٣- نازداری و زۆر گرنگیدان بەمنداڵ:

جێگەی داخە هەندێك دایك و باوك لەئەنجامی نەزانین و كەمی زانیاری پێویستەوە منداڵەكانیان بەنازداری بەخێودەكەن و زیاد لە پێویست گرنگی بەمنداڵەكانیان دەدەن و لەهەموو شتێك دەیانپارێزن، كەئەمجۆرە پەروەردەكردن و مامەڵەكردنە دەبنە سەرچاوە بۆ تووشبوونی ئەو جۆرە منداڵانە لەداهاتوودا بەوەسواسی، بۆ نموونە هەندێك حاڵەتی وەسواسی كەچاوپێكەوتنمان لەگەڵ سازداون لەئەنجامی نازدارییەوە تووشی وەسواسی بوون و لەمنداڵیدا دایك و باوكیان زۆر گرنگیان پێداون و بەردەوام جلی زۆریان لەبەركردوون و هەر هەستیان بەئازارێكی بچووك كردبێت یەكسەر ئەم پزیشك و ئەو پزیشكیان پێكردوون و زۆر ترساندویانن، بۆیە دەرئەنجام تووشی وەسواسی بوون.

٤- لاساییکردنەوە:

جاری واهەیە دایك یان باوك یان کەسێکی تر لەناو خێزان و دەوروبەری منداڵ، تووشی وەسواسی بووەو بەردەوام دووبارەی دەکاتەوەو ڕۆژانە منداڵ ئەو کەسە دەبینێت و دوورنییە لاسایی بکاتەوەو لەڕێگەی چاولێکەرییەوە ئەو منداڵەش تووشی وەسواس ببێت.

٥- کارەسات و ڕووداوی واقیعی:

جاری واهەیە لەناو خێزانێکدا کارەسات و ڕووداوێکی دڵتەزێنی وەك ئاگرکەوتنەوە یان دزیکردن، مردن و نەخۆشی کتوپڕ ڕوودەدات لەئەنجامییەوە هەندێك لەتاکەکانی ئەو خێزانە تووشی هەستیارییەکی زیاد لە پێویست دەبن، بە پاساوی ئەوەی جارێکی تر ئەو ڕووداوو کارەساتە ڕوونەدات، بۆیە بەزۆری گرنگیی بەکوژاندنەوەی ئاگرو دڵنیابوون لەداخستنی دەرگاو بوونی پاکوخاوێنی پێویست لەناو ماڵ دەدەن و بەردەوام دووبارەو چەندبارەی دەکەنەوە تا لەکۆتاییدا دەبێت بەوەسواسی و لەسەری ڕادێت و ناتوانێت لەدەستی ڕزگاری بێت.

٦- ویژدانی زۆر زیندو سەرکوتکەر:

ویژدان زۆر گرنگە بۆ مرۆڤ و بەشێکە لەسیستمی ئەخلاقی، بەلام ئەگەر ویژدان زۆر زیندو سەرکوتکەر بوو، لەسەر بچووکترین کەموکورتی ئازاری خاوەنەکەیداو لێپرسینەوەی لەگەڵ کرد، ئەوکاتە ژیانی ئەو جۆرە کەسە دەبێت بەدۆزەخ و بەردەوام هەست بەگومان و ڕاڕایی و دوودڵی دەکات و خۆی بەلێپرسراو دەزانێت و هەمیشە بەدوای کەمال و بێ کەموکورتیدا دەگەڕێت، تادواجار تووشی وەسواسی دەبێت، ئەمجۆرە ویژدانەش دەرئەنجامی پەروەردەی هەڵەی خێزانییە.

چارەسەرکردن

چارەسەری نەخۆشی وەسواسی بە پلەی یەکەم پەیوەستە بەزانینی جۆری هۆکارەکەی سەرەڕای ئەوەش دەبێت کەسی نەخۆشی ئامادەیی خۆچارەسەرکردنی هەبێت و کەسوکاریشی هاوکاریی بکەن، لەگرنگترین ڕێگاچارەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- چارەسەرکردن بەدەرمان:

زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە لەئەنجامی کەمی گەیەنەرەکانی وەك (سیرۆتۆنین و دۆپامین و...هتد) تووشی نەخۆشی وەسواسی بوون، ئەوا پێویستیان بەدەرمان هەیە بۆ ئەوەی ڕێژەی ئەو ماددە کیمیاییانە بگەڕێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی خۆیان و بەشی پێشەوەی مێشك بەکارو چالاکییە سروشتییەکانی خۆی هەڵبستێت.

٢- چارەسەری عەقڵی هەڵچوونی مەعریفی:

ئەمجۆرە چارەسەرکردنە بریتییە لەگۆڕینی راوبۆچوونە هەڵەکانی نەخۆش و دروستکردنی متمانەو بڕوا بەخۆبوون لەناخیدا، بۆ ئەم مەبەستەش دکتۆر جیفری سکوارتز چوار هەنگاوی بۆ ئەمجۆرە چارەسەرە داناوەو لەڕێگەیانەوە زۆربەی نەخۆشەکان چاك دەبنەوە:

أ- ناونانی نەخۆشییەکە:

هەنگاوی یەکەم بریتییە لەزانین و ناونانی نەخۆشییەکە، واتە دەبێت نەخۆش خۆی لەهەندێك بیروباوەڕی هەڵەی وەك من جنۆکەم هەیە یان من شێت بووم یان من کەسێکی بێدەسەلات و لاوازم، من چاك نابمەوە من نازانم چیمەو...هتد، ڕزگاربکات و لەجیاتی ئەوە بڵێت من نەخۆشم و نەخۆشییەکەشم وەسواسی و مەراق وبیروباوەڕی خۆسەپێنەرو کارو چالاکی بەناچارییەو لەدەسەڵاتی مندا نییەو من لێی بەرپرسیارنیم

و بیروباوەڕو بیرکردنەوەی هەڵەو نامەنتیقی و نامەعقول و بێ بنەمایە، واتە دەبێت
رۆژانە ئەمە لەگەڵ خۆی بڵێتەوەو بڵێت من دەستم پیس نییە، بەڵکو بیروبۆچوونێکی
خۆسە پێنەرەو پێمدەڵێت دەستەکانت پیسە، یان دەرگاکەت دانەخستووە، یان
ناگرەکەت نەکوژاندۆتەوە، هەرچەندە من دەرگاکەم داخستووەو ناگرەکەم
کوژاندووەتەوە، بەڵام ئەو بیروبۆچوونە نامەنتیقییە پێم دەڵێت: دەرگاکەت
دانەخستووە، ناگرەکەت نەکوژاندۆتەوە.

ب- زانینی هۆکارەکانی نەخۆشییەکە:

هەنگاوی دووەم بۆ چارەسەرکردن و رزگاربوون لەنەخۆشی وەسواسی بریتییە لەزانینی
هۆو سەرچاوەی نەخۆشییەکە، واتە دەبێت نەخۆش بزانێت کەهۆی سەرەکی
نەخۆشییەکەی کەموکورتی لەماددەی کیمیایی گەیەنەرو ناڕێکی کارو چالاکییەکانی
مێشکەو ئەو بەرپرسیار نییە لەنەخۆشییەکەی، یان لاساییکردنەوەی کەسانی ترو
پەروەردەی هەڵەو نازدارییە لەبەرئەوە پێویست بەوە ناکات خۆی ناڕەحەت بکات و
هەست بەگوناهو بەرپرسیاریەتی بکات.

ج- کۆڵنەدان و خۆخەریککردن بەکارو چالاکییەکی ترەوە:

هەنگاوی سێیەم ئەوەیە کەنەخۆش چۆك دانەدات و یەکسەر نەبێت بەنێچیرو دیلی
بەردەم بیروبۆچوونە هەڵەکانی و نەچێت کارەکە جێبەجێبکات، بەڵکو لەجیاتی ئەوەی
بچێت دەستی بشوا یان دەرگاکە تاقی بکاتەوەو بزانێت داخراوە یان نا یان شتەکان
بژمێرێت، ئەوا پێویستە خۆی بەکارو چالاکییەکی ترەوە خەریك بکاتە گوێگرتن
لەمۆسیقا یان بینینی تەلەفزیۆن یان کتێب خوێندنەوە یان باخچەو ناومال ڕێکخستن
و...هتد، واتە دوای ئەوەی بیروبۆچوونە نامەعقول و نابەجێکەی بۆ دێت بەکەمتر
کارەکە بەناچاری نەکات، بەڵکو بۆماوەی(١٥) خولەك یان زیاتر یان کەمتر دوایبخات

دوای ئەوە بەناچاری ئەو کارە بکات، دواتر بیکات بە(٢٠ یان ٢٥ یان ٣٠) خولەک تاوای لێدێت کە بەیەکجاری رزگاری دەبێت لەو بیروبۆچوونە خۆسەپێنەرە، چونکە کاتێك نەخۆش وەڵامدانەوەی نابێت و بەرپەرچی بیروبۆچوونە هەڵەو نامەنتیقییەکە دەداتەوەو خۆی بەکارێکی ترەوە خەریك دەکات ئەوکاتە رۆژ لەدوای رۆژ ئەو بیروبۆچوونانە کەمدەبێتەوەو مرۆڤ بەرەو چاکبوونەوە دەچێت.

د- هەڵسەنگاندن:

هەنگاوی چوارەم بریتییە لەهەڵسەنگاندنی هەنگاوەکانی پێشوو واتە دڵنیابوون لەئەوەی کەدەزانێت نەخۆشییەکەی چییە، هەروەها درك بەهۆکارەکانی دەکات و لەهەنگاوی سێیەمیش خۆی بەکارو چالاکییەکی ترەوە خەریککردووەو رۆژ لەدوای رۆژ بیروبۆچوونە خۆسەپێنەرو کاروچالاکییە بەناچارییەکانیش بەرەوکەمبوونەوە دەچێت و هەروەها هەوڵبدات بزانێت کام کاروچالاکی گونجاوەو لەو وەسواسییەی دووردەخاتەوە.

٣- رووبەرووبوونەوەو وەڵامنەدانەوە:

یەکێکی تر لەرێگەچارەکان ئەوەیە کەنەخۆش بەرەو رووی(تعرض) نەخۆشی و وەسواسییەکەی بکرێتەوەو داوای لێبکرێت کەوەڵامی ئەو وەسواسییەی نەداتەوە(منع الاستجابة)، بۆ نموونە یەکێك زوو زوو دەستی دەشوا ئەوا ناچار بکرێت کەدەست لەدیوار بدات یان شتێك بخرێتە سەر دەستی و داوای لێبکرێت کە بۆماوەی(١٠) خولەك دواتر (٢٠ یان ٢٥) خولەك دەستی نەشوا، بەمشێوەیە وردە وردە لەگەڵ ئەو حاڵەتەی رادێت و دەگاتە ئەو بڕوایەی کەدەتوانێت بەرەنگاری ئەو وەسواسییەی ببێتەوەو کارەکە جێبەجێ نەکات و تووشی دڵەڕاوکێ و نارەحەتی و بێزاریش نەبێت.

٤- دروستکردنی وێنەی عەقلی بۆ کارو چالاکییەکان:

واتە کاتێك دەچیت دەرگاکە دادەخەیت یان ئاگری تەباخەکە دەکوژێنیتەوە یان پارەکە دەژمێریت، ئەوا وێنەی ئەو کارە لەمێشکت تۆماربکەو لەگەڵ خۆت بدوێ و بڵێ

ئەو کارەم ئێستا بەباشیکردووەو ئەو بیروبۆچوونەی بۆم دێت هەڵەیەو راست نییە، واتە زۆر پێشبینی ئەوەش بکەو بڵێ ئێستا ئەو بیروبۆچوونە نامەعقولەم بۆ دێت، بەڵام من دەزانم کارەکەمکردووەو ئەو بیروبۆچوونانە هەڵەو نابەجێن و بەقسەیان ناکەم.

٥- دروستکردنی تیانووسی رۆژانە:

باشتروایە کەسی نەخۆش تیانووس(دەفتەر)ێک دروستبکات و کارو چالاکیی و گۆڕانکاری و خاڵە لاوازەکانی حاڵەتەکەی خۆی تێدا بنووسێت و بەردەوام هەوڵی چاککردنی خاڵە لاوازەکانی بدات و لەسەر هەنگاو کارە چاکەکان بەردەوامبێت.

٦- هاوکاریی خێزان و کەسوکار:

نەخۆش بەبێ هاوکاریی کەسوکاری بەباشی چاك نابێتەوە، لەبەرئەوە زۆر پێویستە کەسوکاری نەخۆش شارەزایی نەخۆشییەکەی و نیشانەو هۆکارەکانی بن و بەردەوام ورەی بەرزبکاتەوەو گاڵتەو سوکایەتیی پێنەکەن و رەخنەی لێنەگرن، بەڵکو لەجیاتی ئەوە دەبێت بەدوای چارەسەرو رێنماییکردنی پێویستدا بگەڕێن و نەهێڵن لەسەر ئەو کارو چالاکییانەی بەردەوامبێت و هانی نەدەن بۆ ئەو جۆرە کارانەی کە لەئەنجامی وەسواسییەوە جێبەجێیان دەکات.

٧- زۆر گرنگە نەخۆش خۆڕاگرو بەئارام بێت و کۆڵنەدات و ئیرادەو ویستی بەهێزبێت و ئەو راستییەش بزانێت کەدوای ماوەیەکی کەم چاك نابێتەوە، بەڵکو پێویستی بەکات و خۆڕاگری هەیە، بەڵام گرنگ ئەوەیە رۆژ لەدوای رۆژ بەرەو باشی بڕوات و کەمتر چۆك بۆ ئەو بیروباوەڕە هەڵانە دابدات.

٨- پێویستە هیچ کات نەخۆش بەتەنها دانەنیشێت، چونکە زیاتر ئەو بیروبۆچوونانەی بۆ دێت، بە پێچەوانەوە دەبێت بەردەوام لەنزیك کەسوکارو هاوەڵ و دۆست و برادەری بێت و خۆی بەکارو چالاکی بەسوودەوە خەریك بکات.

بیروبارەو بیرکردنەوەی خورافی و نا مەنتیقی

مرۆڤ بوونەوەرێکی زیندووەو بەردەوام بیردەکاتەوە ، هەرچەندە منداڵ لە دوای لە دایك بوونەوە فێری قسەکردن نەبووەو توانای گوزارشتکردنی لە بیرو بۆچوونەکانی نیە ، بەلاّم توانای بیرکردنەوەو هەست کردنی هەیەو لە ناو مێشکی خۆیدا بیر لە دیاردەکان و دەنگ و رەنگی دایك و باوك و کەسانی تری چواردەوری دەکاتەوە ٠ مرۆڤ تا تەمەنی بەرەو ژوور بڕوات ئەوا توانای بیرکردنەوەی زیاترو ئاڵۆزتر دەبێت ، بەلاّم مەرج نیە جۆری بیرکردنەوەکەشی بە هەمان شێوە بەرەو مەنتیقی و زانستی تر بچێت ، بەڵکوو هەندێك کەس گەورەش دەبن ، بەلاّم جۆرِی بیرکردنەوەکەیان هەر نامەنتیقی نا ئەقلی دەبێت ٠

یەکێك لە ئەو جۆرە بیرکردنەوانەی کە تواناو لێهاتوویی هەندێك کەس لە ناو دەبات و لە ژیاندا تووشی بێزاری و کێشەو گرفتی دەکات ، بیرکردنەوەی خورافی و نا مەنتیقیە ، لە لایەنی زمانەوانیەوە ،خورافی لە (خرف) واتە لە خەڵەفاویەوە هاتووە ، کە ئەو مرۆڤە بە ساڵاچوانەی لە ئەنجامی تەمەنی زۆر یان مردن و لە کارکەوتنی هەندێك لە خانەکانی مێشکیان تووشی خەڵەفاوی و قسە هەڵبزرکاندن و وتنی قسەی نامەنتیقی و حەلەق و مەلەق دەبن ٠ واتە شتەکان لە ناو مێشکیاندا تێکەڵ و پێکەڵ دەبن و لەگەڵ رووداوەکانی واقیع و جیهانی دەرەوە و بنەما زانستیەکاندا ناگونجێن ، بۆیە بە ئەو کەسانە دەڵێن کەسانی خەڵەفاو ٠

لە ژیانی واقیعیشدا کە سانێك هەن کەسانی ئاساین و تەمەنیشیان زۆر نیەو هیچ کەم و کورتیەك لە مێشکیاندا نیە ، بەلاّم جۆری بیرکردنەوەکانیان نا واقیعی و نـ مەنتیقین و وەك ئەو کەسە بە ساڵاچوانە شتی نامەعقوڵ دەڵێن ،لەبەر ئەوە بە ئە کەسانە دەوترێت کە بیرکردنەوەیان بیرکردنەوەیەکی خورافیە ،واتە نا دروستە٠

مەبەست لە بیرکردنەوەی خورافی و بێبنەماو نا مەعقوڵ ، ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە کە پشت بە مەنتیق و عەقڵ و زانست نابەستێت ، بەڵکوو جۆرە بیرکردنەوەیەکە کە لە ئەنجامی دروست کردنی پەیوەندی لە نێوان دوو فاکتەر یان دوو دیاردە دروست دەبێت ، وەك ئەوەی کە پەیوەندیەکی مەنتیقی یان ئەزەلی و زانستی لە نێوان ئەو دوو دیاردەیە هەبێت ، کە لە راستیی و واقیعدا وانیەو بە هیچ شێوەیەك ئەو پەیوەندیە نیەو تەنها لە دروستکردنی خەیاڵی ئەو جۆرە کەسانەن یان لە ئەنجامی بەرێکەوت روودانی یەکجاری نێوان ئەو دوو شتە دروست بووەو ئیتر هەموو جارێك دووبارە نابێتەوە ٠

پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان بیرکردنەوەی خورافی و دیاردەی (زیندوویەتی ، الاحیائیة) هەیە ، زیندوویەتی دیاردەیەکە کە بەزۆری لە تەمەنی منداڵیدا هەیەو منداڵ تا دەگاتە نزیك تەمەنی هەرزەکاری لە تەکیدا دەمێنێتەوە ٠ ئەو کەسەی هێشتا زیندوویەتی بە سەر بیرکردنەوەو عەقڵیدا زاڵ بێت ، ئەوا ژیان و هەست و شعور بە هەموو دیاردەکان (بێگیان ، رووەك ، ئاژەڵ ، مرۆڤ) دەدات و وا بیردەکاتەوە کە بەرد و داریش هەست و شعوریان هەیەو وەك مرۆڤ ئازار دەچێژن و خەفەت دەخۆن ٠

<u>هەتا ئەو کاتەی مرۆڤ لە دیاردەی زیندوویەتی رزگاری دەبێت و بیرکردنەوەو لێکدانەوەی دەبن بە مەنتیقی ، ئەوا بە چوار قۆناغدا تێدەپەرێت ، کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-</u>

١- لە سەرەتادا منداڵ گیان و عەقڵ و شعوور بە هەموو دیاردەکانی ژیان دەدات و وا دەزانێت هەموویان وەك مرۆڤن ، بۆنموونە کاتێك بزمار بە دیوارێکدا دادەکوتیٚ و بە چەکووش پیایدا دەکێشیٚ ،وا هەست دەکات بزمارەکە سەری دەئێشیٚ ، وەك ئەوەی چۆن چەکووش بەسەری مرۆڤدا دەکێشریٚ ٠ یان کاتێك پاسکیلەکەی لە بەر بارانە وا دەزانێت پاسکیلەکەی سەرمای دەبێت و لە ئەو بارانە بێزارە ، وەك چۆن مرۆڤ سەرمای دەبێت ، کاتێگ کە مانگ و رۆژ دیارنابن و هەور ناهێڵێت بیان بینین ، ئەوا منداڵ وا هەست

دەکات کە مانگ و رۆژ لە مالەوەن و ئەمڕۆ نەهاتوونەتـە دەرەوە یـان نەخۆشـن . وەك چۆن ئەگەر رۆژێك هاورێیەکی دیار نەبوو دەلێت ئەمڕۆ نەهاتۆتە دەرەوە یان نەخۆشە .

٢- دوای ماوەیەك کاتێك زانیاری و شارەزایی زیاتر دەبێت و تەمـەنی گـەورە دەبێـت . ئیتر دەچێتە قۆناغی دووهەمی (زیندوویەتی) . کە لە ئەم قۆناغەدا ژیان نادات بـە هەموو شتێك ، بەلکوو تەنها ژیان و هەست و عەقلٚ دەدات بە ئەو شتانەی کە دەجولێن ، واتە ئەو شتەی کە ناجولێ مانای ئەوەیە کە گیان و هەست و عەقلٚ و شعووری نیـە . بۆنموونە (پاسکیل و مانگ و رۆژ و رووبارو ئاژەلٚ و سەیارەو مـرۆڤ) گیـان و هەسـت و عەقلٚ و شعووریان هەیە ، بەرد و خانوو و دەفتەرو پێنـووس) نیانـە لەبـەر ئـەوەی ناجولێن .

٣- لە قۆناغی سێهەم زیاتر عەقلی گەشەدەکات و تـەنها گیـان و هەسـت و عـەقلٚ و شعوور دەدات بە ئەو شتانەی کە هەر لە خۆیانەوە دەجوولێن ، نەك ئـەو شـتانەی کـە ئێمەی مرۆڤ دەیان جوولێنین ، واتە لە ئەم قۆناغەدا دەلێت (پاسکیل و سەیارە) گیان و هەست و عـەقلٚ و شـعووریان نیـە لـە بـەر ئـەوەی ئێمـە دەیـا نجوولێنین و خۆیـان ناجوولێن.

٤- لە ئەم قۆناغەدا مندالٚ دەگاتە دوا قۆناغی دیاردەی (زیندوویەتی) و تەنها گیان و هەست و عەقلٚ و شعوور دەدات بە ئەو شتانەی کە شـایانی ئـەوە بـن ، واتـە دەلێـت (ئاژەلٚ و مرۆڤ) بوونەوەرن و گیان و هەست و عەقلٚ و شـعووریان هەیـە و ئـەوانی تـر نیانە . نابێت ئەوەشمان لە بیر بچێت ، ئەگەر مندالٚ هەر لە مندالیەوە لە ژینگەی پـڕ لە زانست و زانیاریدا گەورە نەبێت و کەسانی چواردەوری هاوکاری نەکەن و شـارەزایی و زانیاری پێویستی نەدەنێ و دیاردەکـانی ژیـانی بـۆ روون نەکەنـەوە . ئـەوا ناگاتـە قۆناغی چوارەم و دوور نیە وەك ئەوانەی بیرکردنەوەی خورافی و نامەنتیقیان هەیـە ، هەر لە قۆناغی دووهەم یان سێهەمدا بمێننەوە .

کاتێك کە کەسیکی گەورە سەردانی دارێکی ڕەق و تەق دەکات و لە ئەو بڕوایەدایە کە ئەوە پیرۆزەو چاکی دەکاتەوە یان کاتێك بڕوای بە پارچەیەك پەڕۆ هەیە کە گوایە نووشتەیەو چاکی دەکاتەوە کە زۆرجار قسەی حەلەق و مەلەقی تیادەنووسن و پێشیان دەڵێن ئەیکەنەوە بۆ ئەوەی درۆو دەلەسەکانیان کەشف نەبێت ، یان کاتێك بڕوای بە ئەوە هەیە کە بە پێنووسێکی دیاریکراو بنووسێ ئەوا لە تاقیکردنەوە دەردەچێت ، یان ئەوە هەیە کە بە پێنووسێکی دیاریکراو بنووسێ ئەوا بەختی باش دەبێت ، یان ئەگەر جۆرە جل و ئەگەر بە ڕێگایەکی تایبەتیدا بڕوات ئەوا بە ئاواتەکەی دەگات ... هتد) ئەوە عەقڵ و بەرگێکی دیاریکراو لە بەر بکات ئەوا بە ئاواتەکەی دەگات ... هتد) ئەوە عەقڵ و بیرکردنەوەی وەك ئەو منداڵانە وایە کە هێشتا لە دیاردەی (زیندوویەتی) ڕزگاریان نەبووەو گیان و هەست و عەقڵ و شعوور و توانا و بەهرە دەدەن بە ئەو شتانەی کە توانای هیچ شتێکیان نیە .

ئەوەی جێگەی داخ و بێزاریە کە ژمارەیکی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵگاکەمان بڕوایان بە ئەو شتانە هەیەو جۆری بیرکردنەوەکەیان خورافی و نامەنتیقیەو کاریشیان پێدەکەن . لەبەر ئەوەی مرۆڤ چۆن بیر بکاتەوە هەر بە ئەو شێوەش ڕەفتارو هەڵس و کەوت دەکات ، واتە کەسێك ئەگەر بڕوای بە ئەوە هەبێت ، کە بە دارکاری و ئازاردانی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی دەروونی بوون ، چاك دەبنەوە ، ئەوا جگەرگۆشەو خۆشەویست و کەسە نزیکەکانیان بۆلای کەسانی دەستبڕو ساختەچی و بازرگانەکان دەبەن و کۆڵێك پارەشیان لێدەکێشنەوەو ئینجا دارکاریەکی باشی ئازیزو خۆشەویستەکانیان دەکەن و لە جیاتی ئەوەی چاك ببنەوە ئەوا خراپتر دەبن.

باشەچی وای لە ئەو جۆرە کەسانە کرد کە بە بەماڵ و سامان و دەستی خۆیان ژیانی جگەرگۆشەو ئازیزانیان بکەن بە دۆزەخ ؟ لە وەڵامدا دەڵێین بیرکردنەوەی خورافی و نامەتیقیان بە ئەو دەردەی بردن ، ئینجا ئەگەر بمانەوێ لە ئەو بەڵایە ڕزگاریان بکەین ، ئەوا تەنها چارەسەر گۆڕینی ئەو بیرو باوەڕە خورافی و نامەنتیقیانەیانە .

هەندێك لە بیرو باوەڕە نامەنتیقی و خورافیەکان ، کە لە کۆمەڵگای ئێمە باون :-

١- ئەگەر گوێم بزرینگێتەوە ئەوە کەسێك بانگم دەکات :-

لێرەدا پرسیار ئەوەیە چ پەیوەندیەکی زانستی یان مەنتیقی لە نێوان گوێ زریکاندن و بانگکردنی کەسێکدا هەیە؟ بێگومان هیچ پەیوەندیەك نیە ، ئەگەر جارێکیش گوێ بزرینگێتەوەو کەسێکیش بانگت بکات ، ئەمە مانای ئەوە نیە کە پەیوەندیەکی مەنتیقی لە نێوان ئەو دوو شتەدا هەیە . چونکە ئەگەر پەیوەندی مەنتیقی و واقیعی لە نێوانیاندا هەبێت ، ئەوا دەبێت هەموو جارێك کە گوێ بزرینگێتەوە ئەوا یەکسەر یەکێك بانگت بکات ، ئەو کاتە دەتوانین بڵێین کە ئەو پەیوەندیە هەیە ، کە ئەمە لە واقیعدا بە هیچ شێوەیەك وانیە. بەڵام پەیوەندی زانستی و مەنتیقی لە نێوان گەرمکردن و کشانی کانزاکاندا هەیە و بووە بە پرانسیپ و یاسایەك لە زانستی فیزیادا.

واتەهەرچ کاتێك ئاسن یان هەرچ کانزایەکی تر گەرم بکەین ، ئەوا یەکسەر دەکشێت ، ئیتر ئەمە بە ئارەزووی من و تۆ نیە جارێك بکشێ و دووجار نەکشێ ، بەڵکوو هەموو جارێك دەکشێ ، ئا لە ئەم کاتەدا کەس ناتوانێت نکوڵی لە ئەو راستیە بکات ، لەبەر ئەوەی هەرچ کەسێك کانزا گەرم بکات ئەوا دەکشێ، ئیتر چۆن دەبێت ئەم پەیوەندیە وەك ئەو پەیوەندیە وابێت کە لە هەزارەها کەسدا و لە سەدەها جاردا، جارێك لەوانەیە گوێ بزرنگێتەوە و دواتر کەسێك بانگی بکات، من دڵنیام ئەگەر گوێشی نەزرینگێتەوە ئەوا یەکێك بانگی دەکات وەك چۆن گوێی دەزرینگێتەوە و کەسیش بانگی ناکات.

٢- ئەگەر چۆلەکە لە سەربان یان لەسەر درەختی ناو ماڵ بجریوێنێ ، ئەوا میوانمان دێت :-

ئەمەش یەکێکی ترە لەو درۆو بیروباوەڕە نامەنتیقی و خورافیانەی کە هەندێک
بڕوایان پێیەتی و هیچ بنەمایەکی زانستی و مەنتیقی نیە .

٣- ئەگەر کەسێک نان بکات و پارچە هەویرێک لە دەستی بپەڕێ ، ئەوە میوان دێت .

٤- ئەگەر تاکێک لە پێڵاوەکان بکەوێتە سەر تاکێکی تر ئەوە مانای ئەوەیە کە گەشت و سەفەرێک دەکەین .

٥- ئەگەر منداڵ یەکسەر دوای لە دایک بوون ددانێکی هەبێت ، ئەوا ئەو منداڵە سەرەخۆرەیەو کەسێکی نزیکی دەمرێت .

٦- ئەگەر مرۆڤ لە خەونیدا ددانێکی بکەوێ ، ئەوا کەسێکی نزیکی دەمرێت .

٧- سەری زل دەوڵەتە ، پێی پان نەگبەتە .

٨- درێژ عەقڵی لە ئەژنۆیدایە .

٩- ژنی دووگیان (سکپڕ) زۆر سەیری کەسێکی دیاریکراو بکات ، ئەوا منداڵەکەی وێنەی ئەو دەردەچێ .

١٠ – ئەگەر کەسێکی ئازاو بوێر تف بکاتە ناو دەمی منداڵەوە ، کە منداڵەکە گەورەبوو وەک ئەو دەردەچێ و ئازاو بوێر دەبێت .

١١- ئەگەر باران نەباری ئەوا بە تەپڵ لێدان و بووکە بە بارانە باران دەبارێ

١٢- ئەگەر مانگ بگیرێ ، ئەوا جنۆکە سواری شانی یەکتری بون و دەیانەوێ بڕۆنە ئاسمان و بەری مانگیان گرتووە ، ئەوا بە تەقەو تەپڵ لێدان مانگ گیرانەکە نابێ

١٣- ئەو کەسەی دەستی چەپی بەکاربهێنێ ، ئەوا وەك شەیتانە چونکە تەنها شەیتان دەستی چەپی بەکار دەهێنێ .

١٤- ئەگەر منداڵ بترسێ ، ئەوا دەبێت قورقوشم یان شقارتەو ئاگر بەسەریدا بتوێنرێتەو داگیرسێ .

١٥- بەری دەست بخورێ ، دەوڵەمەند دەبی .

١٦- ریقنەی (جیقنەی) چۆلەکە بەر هەرکەسێك بکەوێ ، ئەوا زوو دەوڵەمەن دەبێت ، یان پارەی بۆ دێت .

١٧- چاو بفرێ ، ئەو کەسە تووشی شتێك دەبێت .

١٨- شەو ئاوی گەرم برێژی جنۆکە دەستت لێدەوەشێنێ ٠ ئەمانەو دەیەهاو بگرە سەدەها بیروباوەڕی خورافی و نامەنتیقی تر هەن کە زۆرکەس باوەڕیان پێیان هەیە و زۆرجاریش کاریگەریان لەسەر رەفتارو بیرکردنەوەیان هەیە .

ئینجا ئەگەر بمانەوێت لەژیان کامەران و بەختەوەر بین ، ئەوا نابێت بەهیچ شێوەیەك بڕوا بە ئەو بیروباوەڕە نامەنتیقی و خورافیانە بکەین ، بەڵکوو دەبێت دژیان بوەستینەوە و بەهیچ شێوەیەك کاریان پێنەکەین ، لەبەر ئەوەی هەڵەو نامەنتیقین و لە زیان زیاتر هیچ قازانجێکیان بۆمان نیە .

نەخۆشیە دەروونی و عەقڵیەکان و بەستنەوەیان بە جنۆکەوە

ئەوەی مایەی خەم و خەفەت و دڵتەنگیە ، تاوەکوو ئێستاش ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی وڵاتەکەمان هەن کە باوەڕیان بە ئەوە هەیە کە جنۆکە دەچێتە لەشەوەو مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەروونی دەکات . لە ئەنجامی ئەو بیرو باوەڕە هەڵەو نادروستەیانەوە خزم و کەسە نەخۆشەکانیان بۆلای کەسانی ناپسپۆڕ و دەست بڕ دەبەن و پارەیەکی زۆریان لێدەکێشنەوەو سەرەڕای ئەوەش دارکاریەکی باشی ئەو نەخۆشانەش دەکەن و هەنگوین و رەشکەو شملی بازاڕیان بە نرخی زێڕ پێدەفرۆشن یان نووشتەیەکیان بە (٣٠٠) سێ سەد دۆلار بۆ دەکەن .

دوای ئەوەش نەخۆشەکە لە جیاتی ئەوەی باش بێت لە جاران خراپتر دەبێت و تووشی تۆقانیش دەبێت و تەنانەت لە سێبەری خۆشی سڵدەکاتەوەو دەگاتە ئەو بڕوایەش کە جنۆکەی هەیەو ئیتر هیچ هیوایەکی بە ژیان نامێنێ و رۆژ بەرۆژ باری دەروونی زیاتر تێک دەچێت و خۆی بە شێت لەقەڵەم دەدات .

ئینجا بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی لە ئەم بابەتە بکۆڵینەوە ئەوا دەبێت سەرەتا وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەینەوەو دواتر پەنا بۆ ئەو ئایەت و فەرموودانە ببەین کە پەیوەندیان بە ئەم بابەتەوە هەیە، تا بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە ئایا قسەی ئەو بەناو شێخ و مەلایانە راستن و جنۆکە دەچنە ناو لەشی مرۆڤەوەو تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلی دەکەن ؟ ئایا نەخۆشییە دەروونی و عەقڵیەکان بە چارەسەرکردنی دەروونی و زانستی چارەسەر دەکرێن یان بە لێدان و رەشکەو شملی خواردن و نووشتەو نووشتەکاری ؟

ئایا جنۆکە هەیە ؟

ئەو کەسەی بڕوای هەبێت و موسڵمان بێت دەبێت بڕوای بە ئەوە هەبێت کە بوونەوەرێك بە ناوی جنۆکە هەیەو خودای گەورە وەك مرۆڤ دروستی کردوون ، ئەوانیش وەك مرۆڤ باوەڕدارو بێبڕوایان هەیە ، واتە هەندێك لە جنۆکەکان خودا دەپەرستن ، بەلاّم هەندێکی تریان خودا ناپەرستن کە پێشەواو سەرگەورەکەیان شەیتانە٠

وەك لە قورئانی پیرۆزدا باس دەکرێت جنۆکە لە ئاگرو روناکیەکی زۆر پاك و رەسەنی بێ دووکەڵ دروستکراون کە مرۆڤ نایانبینێ ، بەلاّم ئەوان مرۆڤ دەبینن ٠ هەتا ئێرە شتەکە ئاسایەو خودای گەورە جۆرەها بوونەوەری دروست کردووە ، واتە لە پاڵ مرۆڤدا ، ئاژەڵ و باڵندەو بوونەوەری ئاوی و ژێر زەوی دروست کردووە ، هەر بە ئەو شێوەیەش جنۆکەی وەك بوونەوەرێکی تایبەتی دروست کردووە ٠

بەلاّم ئەوەی ئاسایی نیە ، هەندێك کەس بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان ،ئەم بوونەوەرەیان بەستۆتەوە بە نەخۆشی دەروونی و عەقلی کە هۆکاری کۆمەلاّیەتی و رامیاری و ئابووری و دەروونی تایبەت بە خۆیان هەیەو دەبێت کەسانی پسپۆڕ لە بواری پزیشکی دەروونی و دەروونزانیدا چارەسەریان بکەن ، نەك کەسانێك کە سەرەواوێك لە ئەو زانستە لە مێشکیاندا نیە ،بێجگە لە ئەوەی کە بەهەڵە هەندێك لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د٠خ) لێکدەدەنەوەو بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان و هەڵخەڵەتاندنی کەسانی نارۆشنبیرو نەخوێندەوارو سادەو ساکارو خاوەن گرفتی دەروونی ، بەکاریان دەهێنن و لە ئەو رێگایەوە پارەو پولێکی زۆر لە ئەو خەڵکانە دەکێشنەوەو لە جیاتی ئەوەی ئازارەکانیان کەم بکەنەوە زیاتری دەکەن ٠

ئایا جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە ؟

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارە دەبێت بگەڕێینەوە بۆ سەرچاوە باوەڕپێکراوەکان ، کە ئەوانیش بریتین لە قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د٠خ) ٠ لەبەر ئەوە تەنها لە ڕێگەی ئەو دوو سەرچاوەوە دەتوانرێت ئەو کەسانە بە درۆ بخرێنەوەو فێڵەکەیان ئاشکرا بکرێت ٠ ئەگەر بە وردی سەیری قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د٠خ) بکەین ، ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە هەندێك ئایەتی قورئانی پیرۆز و فەرموودەی پێغەمبەر (د٠خ) ئاماژە بۆ جنۆکە دەکەن ، بەڵام ئەو ئاماژەکردنە بەهیچ شێوەیەك ئەو مانایە ناگەیەنێ کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە ٠ تەنها یەك ئایەت و یەك فەرموودە هەیە کە بە لێکدانەوە (ابن تیمیة) و قوتابیەکەی (ابن قیم) و (ابن باز) گوایە دەچنە ناو لەشی مرۆڤەوە ، بەڵام بێجگە لە (ابن تیمیـة) و قوتابیەکەی (ابن قیم) و (ابن باز) هیچ مامۆستاو زاناو پێشەوایەکی ئاینی نالێت کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشەوە ٠

ئایەت و فەرموودەکەش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

ئایەتەکە بریتیە لە [بسم الله الرحمن الرحيم (الذين يأكلون الربا لايقومون الا كما يقوم الذى يتخبطه الشيطان من المس)] ئەگەر لە ناوەڕۆکی ئەم ئایەتە وردبینەوە بۆمان دەردەکەوێت کە باسی بابەتێکی دیاریکراو دەکات ئەویش (الربا) یە نەك جنۆکە ، وە (المس) لێرەدا چوونە ناو لەش ناگەیەنێ٠

بۆ ڕاستی ئەو قسەیەش کە (المس) چونە ناو لەش ناگەیەنێ ، ئاماژە بۆ پاڕانەوەو دوعایەکی (ئەیوب) پێغەمبەر دەکەین ، کە لە قورئانی پیرۆزدا ئاماژەی بۆ کراوە کە ئەمە دەقەکەیەتی (انى مسنى الشيطان بنصب و عذابه) واتە پێغەمبەر (ئەیوب) لە ئەم دوعایەیدا دەڵێ (شەیتان مسی کردم) ئەگەر (المس) مانای چوونە ناو لەش بێت ،

مانای ئەوەیە کە شەیتان چۆتە ناو لەشی پێغەمبەر (ئەیوب)ەوە کە ئەمەش بە هیچ شێوەیەك راست نیەو هیچ ئایەت و فەرموودەیەك نیە کە ئاماژە بۆ ئەوە بکات کە شەیتان و جنۆکە چونەتە ناو لەشی پێغەمبەر (ئەیوب)ەوە ، چونکە ئەگەر ئەوە راست بوایە ئەوا ئایەتێکی قورئانی پیرۆز یان فەرموودەیەك دەبوو کە باسی بکردایە ٠ کەواتە (المس) بە مانای وەسوەسە هاتووە نەك چوونە ناو لەش ٠

فەرموودەکەش بریتیە لە (ان الشیطان یجری من ابن أدم مجری الدم) ئەم فەرموودەیەش بۆ رووداوێکی دیاریکراو وتراوە ، ئەویش ئەوە بووە کە شەوێکیان (صفیة) خودا لێی رازی بێت لە ماڵی پێغەمبەر دەبێت و پێغەمبەریش دەیەوێت بیباتەوە ، بەڵام لە تاریکیدا دوو کەس لە (أنصار) پێغەمبەر(د٠خ) دەبینن و خەریکە قسە بکەن.

ئینجا بۆ ئەوەی ئەو دوو(أنصار)ە بە هەڵە تێنەگەن و شەیتان هەڵیان نەخەڵەتێنن و لێکدانەوەیەکی هەڵەی بۆ نەکەن ، بۆیە پێغەمبەر(د٠خ) ئەو فەرموودەیە دەڵێت ، واتە مانای ئەوە نیە کە شەیتان وەك خوێنی مرۆڤ بە ناو لەشیدا دێت و دەچێت ، بەڵکوو مەبەستی ئەوە بووە کە ئەوەك شەیتان کە پێشەوای جنۆکەکانە ، ئەو دوو(أنصار)ە تووشی گومان و دوودڵی و وەسوەسە بکات و بەهەڵە بوونی پێغەمبەر(د٠خ) لە ئەو شەوەدا لەگەڵ ئەو ئافرەتە لێکبدەنەوە ٠

لەلایەکی تریشەوە دەبێت فەرموودەکانی پێغەمبەر(د٠خ) لەبەر رۆشنایی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزدا لێك بدرێتەوە ، واتە دەبێت تەواوکەری ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز بێت نەك پێچەوانەی ، چونکە نابێت قورئان شتێك بێت و فەرموودەکان شتێکی تر ، ئینجا ئەگەر فەرموودەیەك پێچەوانەی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز بوو ئەوە مانای ئەوەیە ئەو فەرموودەیە دروستکراوەو هی پێغەمبەر(د٠خ) نیە ، لەبەر ئەوەی خودای گەورە وەحی و فەرمانی بۆ پێغەمبەر ناردووە ٠

هەموویان ئاماژە ب
ئینجا ئەگەر سەیری هەموو ئەم ئایەتانەی لای خوارەوە بکەین ، هەموویان ئاماژە بەوە دەکەن کە جنۆکە مرۆڤ تووشی وەسودسەو دوودلی دەکات نەك دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە ، کەواتە دەبێت فەرموودەکەی پێغەمبەریش (د٠خ) هەمان مەبەستی هەبێ ، واتە چۆن مرۆڤی خراپ هەیەو دەیەوێت کەسانی تر لە خشتە بەرێت و تووشی هەڵەیان بکات ، بە هەمان شێوەش جنۆکەی خراپ هەیەو دەیەوێت مرۆڤ لە رێگای راست لابدات ، بەلام مرۆڤ عەقلّ و هۆشی هەیەو دەبێت باش و خراپ لە یەکتری جیا بکاتەوەو دوای وەسوەسەو بیروبۆچوونی پڕوپووچ نەکەوێت ٠

ئەگەر بە وردی سەیری ئەم ئایەتانەی لای خوارەوە بکەین و لە ناوەڕۆك و ماناکانیان ورد بینەوە ، ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە خودای گەورە پێمان دەلێت کە جنۆکەو شەیتان مرۆڤ تووشی وەسوەسەو دوودلی دەکەن و ناچنە ناو لەشی مرۆڤەوە ، ئایەتەکانیش بریتین لە :-

١- [بسم الله الرحمن الرحيم (وكذلك جعلنا لكل نبي عدوا شياطين الانس والجن ، يوحي بعضهم الى بعض زخرف القول غرورا)] خودای گەورە لە ئەم ئایەتەدا دەفەرموێ بۆ هەر پێغەمبەرێك (د٠خ) دوژمنێکمان لە مرۆڤ و شەیتان دیاری کرد کە (يوحي) واتە وتەوت و ئیحای بۆ دروست دەکەن ، نەك بچێتە ناو لەشی پێغەمبەرەوە٠

٢- [بسم الله الرحمن الرحيم (وما يعدهم الشيطان الا غرورا)] لە ئەم ئایەتەشدا خودای گەورە ئاماژە بۆ (يعدهم) دەکات ، واتە شەیتان پەیمان و وەعدی درۆ بە مرۆڤ دەدات ، نەك دەچێتە ناو لەشیەوە ٠

٣- [بسم الله الرحمن الرحيم (زين لهم الشيطان ما كانوا يعملون)]] لە ئەم ئایەتەشدا خودای گەورە ئاماژە بۆ (زين) دەکات ، واتە شەیتان ئەو کارانە بۆ مرۆڤ دەرازێنێتەوە کە بە ئەنجامی دەگەیەنن ، نەك دەچێتە ناو لەشیەوە ٠

٤- [بسم الله الرحمن الرحيم (تاالله لقد أرسلنا الى أمم من قبلك فزين لهم الشيطان أعمالهم)(صدق الله العظيم)] لە ئەم ئایەتەشدا خودای گەورە ئاماژە بۆ (فزين) دەکات ، واتە شەیتان ئەو کارانە بۆ مرۆڤ دەڕازێنێتەوە کە بە ئەنجامی دەگەیەنن ، نەك دەچێتە ناو لەشیەوە ٠

سەرجەم ئەو ئایەتانەی سەرەوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن ، کە شەیتانی پێشەوای جنۆکەکان و جنۆکەکانی هاوشێوەی ناچنە ناو لەشی مرۆڤەوە ، بەڵکوو تەنها کارو چالاکیەکانی مرۆڤ دەڕازێننەوەو خۆشیەکانی دونیایان بۆ زیاتر دەڕازێننەوەو تووشی وەسوەسەو سەر لێشێواندنیان دەکەن و دەیانەوێت مرۆڤ وەك خۆیان لە ڕێگای ڕاست لابدەن ٠ ئینجا ئەگەر شەیتان و جنۆکە بچوونایە ناو لەشی مرۆڤەوە ، ئەوا خودای گەورەو میهرەبان زۆر بە ئاشکراو ڕاشکاوەنە لە قورئانی پیرۆزدا باسی دەکرد ٠

لەلایەکی تریشەوە (امام شافعی) خودا لێی ڕازی بێت دەڵێ (من زعم من أهل التكليف انه يرى الجن أبطلنا شهادته الا ان يكون نبيا) واتە ئەو کەسەی لە موسوڵمانان بڵێت من جنۆکە دەبینم ، ئەوا شایەتمان و بڕوای بەتاڵ دەبێتەوە ، مەگەر ئەو کەسە پێغەمبەر بێت) ٠ ئەی باشە ئەو کەسانەی کەخۆیان بە موسوڵمان دەزانن چۆن ئەو خەڵکە هەڵدەخەڵەتێنن و دەڵێن ئەو کەسە دوو یان سێ جنۆکەی هەیەو من لە لەشی دەری دەکەم ؟ کەواتە هەمووی خەڵك چەواشەکردن و پارە کێشانەوەیە ٠

باشە ئەگەر بە قورئان خوێندن یان پەنا بردن بۆ خودا ئەو کەسە نەخۆشانە چاك دەبنەوە ، ئیتر بۆچی ئەو هەموو پارەیە دەکەنە دەستی ئەو کەسە دەستبڕانەوە ، ئەی خودای گەورە خودای هەموو کەس نیە ، ئەی خودا نافەرموێ ، من لە دەماری ڕەگی ملتان لێتانەوە نزیکترم ، ئەی بۆ خۆمان نە پاڕێینەوەو دوعای چاك بوونەوە بۆ نەخۆشەکانمان نەکەین ؟ ئەی چۆن دەبێت خەڵك بچێت بۆلای ئەو بێویژدان و دەست بڕانە تا بۆمان بپاڕێنەوە ، ئەی ئەمە واسیتە پەیداکردن نیە بۆ خودا ؟ ئەی ئەمە خودا

نەفرەتی لێنەکردووەو گوناه نیە واسیتە بۆ خودا پەیدا بکەین ؟ ئەی قورئان لە هەموو جێگاو مزگەوتێك نیە ئەی بۆ خۆت بۆی ناخوێنیتەوە یان بە خزمێکی خوێندەواری خۆتان بلێن با بۆتانی بخوێنێتەوە ، ئەگەر لە ئەو بڕوایەدان کە نەخۆشەکەتان بە ئەوە چاك دەبێتەوە؟ ٠

بۆ تاوەکوو ئێستاش کەسانێك هەن کە بڕوایان بە ئەوە هەیە کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە ؟

هیچ دیاردەیەکی کۆمەلایەتی بە بێ هۆکار نیە ، واتە کۆمەلێك هۆکاری ئاینی و کۆمەلایەتی و رۆشنبیری و دەروونی هەن کە بونەتە هۆی ئەوەی ژمارەیەك کەس بڕوایان بە ئەوە هەبێت کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوەو تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەکات ٠ لە گرنگترین هۆکارەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بە درێژای سەدەها بگرەهەزارەها سالْ کەلتورێکی لە ئەو جۆرەمان بۆ ماوەتەوەو هەر جارەو بە جۆرێك گوڕوتینی بۆ پەیدا کراوە ، لە سەدەکانی ناوەڕاست ئەم دیاردەیە لە ئەوروپا لە ئەو پەڕی گوڕو تینداببوو وە پیاوانی کەنیسە رەواجێکی زۆریان بۆ پەیدا کردبوو ٠ واتە هەرکەسێك تووشی نەخۆشی دەروونی یان عەقلی ببوایە ، ئەوا دارکاریەکی باشیان دەکرد یان دەیان خستە ناو ئاوی ساردەوە یان بە زنجیر دەیانبەستەوە یان رەفتاری نادروستی لە ئەو جۆرەیان بەرانبەر دەکرد ، بە بیانووی ئەوەی گوایە جنۆکەو گیانی شەڕ چۆتە ناو دڵ و دەروونیەوەو بە ئەو جۆرە رەفتارو هەڵس و کەوتانە لە گیانی دەچێتە دەرەوە ٠

بە هەمان شێوەی ئەوروپاش لە ولاتانی ئیسلامی لە ئەنجامی لێکدانەوەی هەلەی هەندێك لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د.خ) ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی ئەو باوەڕەیان لەلا دروست بووبوو کە جنۆکە دەچێتە ناو ،

لەشی مرۆڤەوەو تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلی دەكات • بە ئەم شێوەیە ئەوە لە دوای ئەوە كەسانێك هەبوون كە ئەم بیرو باوەڕەیان زیندوو دەكردەوەو بۆ مەبەستی بازرگانی و چەواشەكردنی خەڵكی بەكاریان دەهێنا ، بە تایبەتیش لە ئەو كاتانەدا زیاتر تەشەنەی دەكرد كە وڵاتەكەیان داگیر دەكراو دواكەوتوویی و هەژاری و زوڵم و ستەم زیاتر دەبوو •

٢- زیاتر ئەم جۆرە بیرو باوەڕە لە نێوان دانیشتوانی ئەو وڵاتانەدا تەشەنە دەكات و بڵاودەبێتەوە كە نەزانی و نەخوێندەواری و هەژاری تیایدا باڵادەست بێت و ئاستی رۆشنبیری و تێگەیشتنی خەڵكەكەی نزم بێت • هەمووشمان دەزانین كە نەزانی و دواكەوتویی رۆشنبیری زۆنگاوێكی زۆر بە پیت و بەرەكەتە بۆ تەشەنەكردن و بڵاوبوونەوەی ئەمجۆرە پەتایە •

٣- نەبوونی زانیاری و رۆشنبیری دەروونی پێویست هۆكارێكی ترە كە بۆتە هۆی بڵاو بوونەوەی ئەمجۆرە بیروباوەڕە • واتە كاتێك خەڵكی زانیاری پێویستی دەربارەی جۆرو نیشانەو هۆكارو چارەسەری نەخۆشی و گرفتە دەروونی و كۆمەلایەتیەكان نەبێت ،ئەوا پەنا بۆ هەموو لێكدانەوەو بیرو باوەڕێكی تر دەبات ، ئەگەر نادروست و نازانستیش بێت ، لەبەر ئەوەی مرۆڤ بەردەوام لە بیركردنەوەو پرسیاركردندایەو بەدوای وەڵامی ئەو پرسیارانەدا دەگەڕێ كە لە ناو دڵ و دەروونیدا دەربارەی نەخۆشی و گرفتە دەروونی و كۆمەلایەتیەكان هەیە•

ئینجا كاتێك زانیاری پێویست و دروستی لە بەردەستدا نەبێت و كەسانی پسپۆر نەبن ، ئەوا لە ئەو كاتەدا پەنا بۆ هەموو كەسێك دەبات و بە هەموو كەس بڕوا دەكات • ئا لەم كاتەشدا كەسانی دەستبڕو بێ ویژدان زۆرن ئەو بۆشاییە پڕبكەنەوەو مەلەی خۆیان لەناو ئەو گۆمە لیلەی نەزانیدا بكەن و چەندەها كەسی نەزان و لێقەوماو بكەن بە نێچیری خۆیان و بە ئاسانی ڕاوی بكەن • بۆ هێنانەدی ئەم مەبەستەشیان پەنا بۆ ئەو

شتانە دەبەن کە بە ئاسانی ناتونرێت بە درۆ بخرێنەوە یان بڕوایان پێبکرێت بۆنموونە ئەو نەخۆشی و گرفتانە بۆ بوونی جنۆکەو شەیتان دەگەڕێننەوە کە ئەو کەسانە نە ئەتوانن بڵێن نیە و نە ئەشتوانن بیبینن ، لەبەر ئەوەی سروشت و پێکهاتەی ئەو بوونەوەرە بە ئەو شێوەیە کە ئێمەی مرۆڤ ناتوانین بیان بینین ، لە هەمان کاتیشدا لەبەر ئەوەی لە قورئاندا ناوی هاتووە ناشتوانرێت بگوترێت کە درۆیەو نیە. بۆیە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی باوەڕیان پێیەتی و زۆر دیاردەی پێ لێکدەدەنەوە کە هیچ پەیوەندی بە ئەوەشەوە نیە .

٤- کەمی ژمارەی پزیشکی دەروونی یان چارەسەرکاری دەروونی ،کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کە خەڵکێکی زۆری تووش بوو بە نەخۆشی دەروونی و عەقلی بێ چارەسەرو ڕێنمایی بمێننەوەو لە ناچاریدا پەنا بۆ ئەو جۆرە کەسانە بەرن و ئەوانیش لەبەر ئەوەی شارەزاو پسپۆڕ نین بۆیە دەیگەڕێننەوە بۆ جنۆکەو شەیتان و شتێك کە خەڵکی بڕوایان پێبکەن و لەگەڵ بیروباوەڕو کەلتوریان بگونجێت .

٥- تاوەکوو ئێستاش هۆکارو چارەسەری هەندێك نەخۆشی عەقلی و گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی وەك هەندێك نەخۆشی جەستەیی، نەزانراوەو چارەسەری لەلای شیخ پسپۆڕو کەسێکی شارەزا نیەو بەردەوام لە هەوڵی توێژینەوەی زانستیدان ، بەلام کەسانی تووشبوو بە ئەو نەخۆشی و گرفتانە ئارام و خۆڕاگرنین و وەك کەسی نقوم بووی ناو دەریا پەنا بۆ تاڵە پووشێکیش دەبەن ، ئیتر ئەگەر ئەو تاڵە پووشەش کەسێکی بێ ویژدان و دەستبڕی وەك ئەو کەسانە بێت کە خەڵکی بە جنۆکەو منۆکەو شەیتان هەڵدەخەڵەتێنن .

٦- کەسێتی هەندێك کەسیش لە ئەو جۆرەیە کەوەك (ڕەجەب) پاڵیان لێداوەتەوەو هیچ شتێك لە ئەستۆ ناگرن و لەبەرپرسیاریەتی رادەکەن و هەرچیەکیان تووش بێت بۆ هێزو دەسەلاتی ئەو دێو واقیع و سروشتی مرۆڤ و میتافیزیقیای دەگەڕێننەوە

سەرنەکەوتن و نەخۆشی و گرفتەکانیان بۆ ئەو سەرچاوانە دەگەڕێننەوەو خۆیان لە بەر پرسیاریەتی رزگار دەکەن و جنۆکەو شەیتان دەکەن بە عەلاگەیەك و سەرنەکەتن و خاڵە لاوازەکانی خۆیانی پێدا هەڵدەواسن ٠ کە بە ئەم کارەشیان خۆیان کامەران دەکەن و بەدوای ئەو هۆکارە کۆمەڵایەتی و سیاسی و رۆشنبیری و دەروونیانەدا ناگەڕێن کە تووشی ئەو دەردەیان کردوون ٠

ئەو نەخۆشیە عەقلی و دەروونیانە چین کە بۆ جنۆکەی دەگەڕێننەوە ؟

ئەوەی زیاتر کە کەسانی قۆڵبڕ ، خەڵکی پێ هەڵدەخەڵەتێنن ، ئەو نەخۆشیانەن کە زۆربەی خەڵکی زانیاری پێویستیان دەربارەی نیە ،کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- هیستیریا :-

هیستیریا یەکێکە لە ئەو نەخۆشیە دەروونیانەی کە هەندێك کەس تووشی دەبن و لە ئەنجامی ئەو نەخۆشیەوە یەکێك لە هەستەوەرەکانیان لە کار دەکەوێت ، بۆنموونە کەسێك چاوی هیچی نەبووە ، بەلام بەهۆی ئەو نەخۆشیەوە تووشی کوێری هیستیری دەبێت ، واتە لایەنی بایۆلۆژی و بەشەکانی چاوی هیچی نیە ،بەڵکوو تەنها کاری بینین بە ئەنجام ناگەیەنێ ، یان تووشی کەڕی هیستیری دەبێت ، یان تووشی ئیفلیجی هیستیری دەبێت ٠

کە ئەمانە لە ئەدەبیات و زانستی دەروونزانیدا زانراوە نەخۆشیەکی دەروونیەو لە ئەنجامی فشارو سترێسی زیاد لە تواناو ململانێی دەروونیەوە ، هەندێك کەس تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن ٠ بەلام لەبەر ئەوەی زۆرکەس زانیاریان دەربارەی هۆکارو نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە نیە ، ئیتر بە بچووکترین قسەو قسەلۆك بڕوا دەکەن و دەڵێن (ئەم نەخۆشەمان جنۆکە چۆتە ناو لەشیەوە ، چونکە هیچی نەبوو یەکسەر وای

كە سەرجەم ئەمانە فسەی نادروستن ... هتد) كە سەرجەم ئەمانە فسەی نادروستن
لێهات ، یان چاوی پیس بوو وای لێكرد
و ئەو نەخۆشەیان تووشی هیستیریا بووەو هۆكارو چارەسەری زانستی خۆی هەیە .

٢- شیزوفرینیا :-

ئەم نەخۆشیەش نەخۆشیەكی عەقلیەو هۆكارو نیشانەو چارەسەری خۆی هەیە ، بەلام بە داخەوە لە نەنجامی نەزانیەوە .كەس و كاری ئەم جۆرە نەخۆشانە یەكسەر بۆ لای كەسانی نا پسپۆرو دەست بڕیان دەبەن و دەڵێن ئەمە جنۆكەی هەیە گوێتان لێنیە چی دەڵێ ، ئەو فسانەی دەیكات بۆ جنۆكەكانە . لە راستیدا ئەو كەسەی تووشی ئەم نەخۆشیە بووبێت ، ئەوا كۆمەڵێك نیشانەی ئەم نەخۆشیە لەلای دەردەكەوێ لەوانە (فسە هەڵبزركاندن ، هەلوسە ، بینینی هەندێك شت كە كەسانی تر نایبینن ، بیستنی هەندێك دەنگ ، كە ئێمەی چواردەوری نایبیستین ، بۆنكردنی چەندەها بۆن كە تەنها ئەو بۆنی دەكات ، سەرجەم ئەمانە دەرئەنجامی ئەو نەخۆشیەو تێكچوونی كارو چالاكیەكانی مێشكی ئەو نەخۆشەیە ، ئیتر وروژێنەرەكان وەك پێویست لە ناو مێشكدا لێك نادرێنەوەو ئەو كەسە تووشی ئەو حاڵەتە دەبێت .

٣- پەركەم (خوو) (صرع) :-

ئەمەش یەكێكە لە ئەو نەخۆشیانەی كە مێشكی مرۆڤ تووشیان دەبێت و هەندێكجار لە ئەنجامی زیادبوونی چالاكیەكانی بەشێكی مێشك ئەو كەسە بۆ ماوەیەك لە هۆش خۆی دەچێت و دەبوورێتەوەو هەندێك هەڵس و كەوت دەكات كە لە بواری پزیشكی دەروونی و دەروونزانیدا زانراوەو نیشانەی ئەو نەخۆشیەیە ، بەلام بەداخەوە كەسانی نەزان و هەلپەرست بۆ جنۆكەو منۆكەو شتی لە ئەو جۆرەی دەبەن .

ئەوە ماوە بڵێم كە نزیكەی (٤٦) حاڵەت و كەیسم لایە كە خاوەنەكانیان لە ئەنجامی زوڵم و ستەمی دایك و باوك ، یان لێكترازانی خێزان ، یان بێبەشبوون لە

سۆزو خۆشەویستی یان بەزۆر دەرهێنان لە خوێندن ، یان بەزۆر بەشوودان ، یان لە ئەنجامی بیروبۆچوونی هەڵەوە تووشی نەخۆشی دەروونی بوون و پێش ئەوەی سەردانمان بکەن چوون بۆلای کەسانی بێ ویژدان و پارەیەکی زۆریان لێکێشاونەتەوەو ئازارێکی جەستەیی زۆریان داون و پێیان وتون ئێوە جنۆکەتان هەیەو ئەوەندەی تر باری دەروونیان ئالۆز کردون نەخۆشیەکیان خراپتر بووە ، بەلام دوای هاتنیان بۆ لامان و بەکارهێنانی شێوازی چارەسەری دەروونی گونجاو وەك گوێزی ساغیان لێهاتووەو هەرچی پێی بلێی نەخۆشی نەیان ماوە ٠

لە راستیدا جنۆکەی سەرەکی دایك و باوکی نەزان و زۆردارە کە بەزۆر کچەکەی بەشوودا دەدات و دەیدات بە پیاوێك کە لە تەمەنی باوکیدایەو لە ئەنجامدا تووشی نەخۆشی دەروونی دەبێت ، جنۆکە ئەو بارودۆخە پڕ لە کارەسات و بێ کاری و زوڵم و ستەم و نا دادپەروەریەیە کە ئەو کەسانەی تێدا دەژین ، جنۆکە کەسێتی لاوازی ئەو کەسانەیە کە بە ئازاری بە خێوکراون یان لە سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوری بێبەش بوون ، جنۆکە ئەو کێشەو فشارو سترێسە زۆرەیە کە باری دەروونی ئەو کەسانەی ئالۆزکردووەو دواجار تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەکەن ٠

ئەگەر جنۆکە ئاگای لە ئەو هەموو تاوانانە دەبێت کە هەندێك مرۆڤی نەزان و قۆڵبڕ دەیخەنە ئەستۆی ،ئەگەر جنۆکە زمانی ئێمەی بزانیایە ، ئەوا پڕ بە ئەم دونیایە هاواری دەکرد و دەیگوت (بەسە ، خوداو پێغەمبەر بتانگرێ ، بۆ تاوانەکانی خۆتان دەخەنە ئەستۆی من ، کەی ئاگام لە نەخۆشی و دەردی ئێوە هەیە ، من چ پەیوەندیەکم بە ئێوەوە هەیە ، من هەرچ شتێك خودا فەرمانم پێنەدا ئەوا ناتوانم بیکەم ، هەرچ کاتێکیش بلێن بە ناوی خودا ، ئەوا من لە ئەو جێگایە نامێنم ، ئەوە بۆ منتان کردووە بە عەلاگەو کە هەموو کەم و کورتی و هەڵەو تاوانەکانی خۆتانم پێدا هەڵدەواسن ، ئەگەر ئێوە یەك تۆز غیرەت و ویژدانتان هەبوایە ، ئەوا دانتان بە هەڵەکانی خۆتاندا دەناو دەتان گوت ،وەلا هۆکاری هەموو نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەلایەیەکانمان

سادی و ماسۆشی

دەروونی مرۆڤ زۆر ئاڵۆزەو مەتەڵێکی هەڵ نەهێنراوە ،چونکە مرۆڤ خۆی چەند گرێ کوێرەیەکەو هێشتا زۆری ماوە زانستەکان بتوانن هەموو گرێیەکانی بکەنەوە ، حەزو ئارەزووەکانی هەمە چەشنەیە و بە جۆرەها شێوە گوزارشتی لێدەکات. یەکێك لەو شێوانەی کە مرۆڤ گوزارشتی حەزو ئارەزووەکانی پێدەکات (ماسۆشی و سادییە) ، ئەم دوو زاراوەیە وەك ناو تازەن، بەلام وەك ناوەرۆك و ڕەوشت بەقەدەر ناو جەرگ وقوڵایی مێژوو دێرین و کۆنن .

زاراوەی (سادی) لەناوی (مارکیز دی سادی) ڕۆمان نووسی فەرەنسییەوە وەرگیراوە کە لەنێوان ساڵەکانی (١٧٤٠-١٨١٤) ژیاوە ، کە ناوەرۆکی چیرۆك و ڕۆمانەکانی و ژیانی تایبەتی خۆشی ، پڕبووە لە توندو تیژی و ئازاردان ، لەوانە پرۆسیس و چالاکیە سێکسیەکانی نێوان پاڵەوانەکانی ، وە خۆشی بەوە ناوبانگی دەرکردبوو کەلەتەك هاوسەری خۆی و ئافرەتانی تریشدا زۆر دڕندەو توندو تیژو بەئازاربووە .

هەندێك لەدەروونزانەکان دەڵێن لەوانەیە هۆی توندو تیژی و دڕندەییەکەی بۆ سەردەمی منداڵی بگەڕێتەوە کە زۆر ڕقی لە دایکی بووە ، هەرئەم ڕقەش بۆتە هۆی هەوێن و پاڵنەر بۆ تۆڵەسەندنەوە لەتوخمی مێ وە لەنووسینەکان و واقیعی ژیانی تایبەتی خۆشیدا بەئاشکرا ڕەنگی داوەتەوە.

ناوەرۆکی زاراوەی (سادی) بریتیە لە خۆشی و چێژ وەرگرتن لەئازاردانی کەسانی تر لە کاتی پرۆسیسی سێکسیدا بەتایبەتی و گشت بوارەکانی تری ژیان بە گشتی . ئیتر ئەم ئازاردانە ڕاستەوخۆبێت یان ناڕاستەوخۆ ، جەستەیی بێت یان دەروونی ، وەیان هەردووکیان پێکەوە ، ئیتر بەرانبەرەکە ڕازی یان بەزۆر بێت ، واتە بەو جۆرە

سۆزو خۆشەویستی یان بەزۆر دەرهێنان لە خوێندن ، یان بەزۆر بەشوودان ، یان لە ئەنجامی بیروبۆچوونی هەڵەوە تووشی نەخۆشی دەروونی بوون و پێش ئەوەی سەردا نمان بکەن چوون بۆلای کەسانی بێ ویژدان و پارەیەکی زۆریان لێکێشاونەتەوەو ئازارێکی جەستەیی زۆریان داون و پێیان وتون ئێوە جنۆکەتان هەیەو ئەوەندەی تر باری دەروونیان ئاڵۆز کردون نەخۆشیەکیان خراپتر بووە ، بەڵام دوای هاتنیان بۆ لامان و بەکارهێنانی شێوازی چارەسەری دەروونی گونجاو وەك گوێزی ساغیان لێهاتووەو هەرچی پێی بڵێی نەخۆشی نەیان ماوە •

لە راستیدا جنۆکەی سەرەکی دایك و باوکی نەزان و زۆردارە کە بەزۆر کچەکەی بەشوودا دەدات و دەیدات بە پیاوێك کە لە تەمەنی باوکیدایەو لە ئەنجامدا تووشی نەخۆشی دەروونی دەبێت ، جنۆکە ئەو بارودۆخە پڕ لە کارەسات و بێ کاری و زوڵم و ستەم و نا داد پەروەریەیە کە ئەو کەسانەی تێدا دەژین ، جنۆکە کەسێتی لاوازی ئەو کەسانەیە کە بە نازداری بە خێوکراون یان لە سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوری بێبەش بوون ، جنۆکە ئەو کێشەو فشارو سترێسە زۆرەیە کە باری دەروونی ئەو کەسانەی ئاڵۆز کردووەو دواجار تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەکەن •

ئەگەر جنۆکە ئاگای لە ئەو هەموو تاوانانە دەبێت کە هەندێك مرۆڤی نەزان و قۆڵبڕ دەیخەنە ئەستۆی ،ئەگەر جنۆکە زمانی ئێمەی بزانیایە ، ئەوا پڕ بە ئەم دونیایە هاواری دەکرد و دەیگوت (بەسە ، خوداو پێغەمبەر بتانگرێ ، بۆ تاوانەکانی خۆتان دەخەنە ئەستۆی من ، کەی ئاگام لە نەخۆشی و دەردی ئێوە هەیە ، من چ پەیوەندیەکم بە ئێوەوە هەیە ، من هەرچ شتێك خودا فەرمانم پێنەدا ئەوا ناتوانم بیکەم ، هەرچ کاتێکیش بڵێن بە ناوی خودا ، ئەوا من لە ئەو جێگایە نامێنم ، ئەوە بۆ منتان کردووە بە عەلاگەو کە هەموو کەم و کورتی و هەڵەو تاوانەکانی خۆتانم پێدا هەڵدەواسن ، ئەگەر ئێوە یەك تۆز غیرەت و ویژدانتان هەبوایە ، ئەوا دانتان بە هەڵەکانی خۆتاندا دەناو دەتان گوت ،وەڵا هۆکاری هەموو نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەیەکانمان

خۆمانین و بە نەزانی و زوڵم و ستەمی خۆمان دروستمان کردون ، دەبێت چارەسەریشی هەرخۆمان بیکەین) ٠

بەلام ئەوەی جێگەی داخە ئێمەی مرۆڤ دان بە هەڵەکانماندا نانێین و لە بەرپرسیاریەتی رادەکەین و تاوان و کەم و کورتیەکانی خۆمان دەخەینە پاڵ کەسان و بوونەوەرو لایەنی تری بێتاوان ٠ واتە لە جیاتی ئەوەی بە دوای هۆکاری راستەقینەی نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەلایەتیەکانماندا بگەڕێین و رێگا چارەی گونجاویان بۆ بدۆزینەوە ، دەچین لە دەستیان ڕادەکەین و دەیخەینە پاڵ (بونەوەری وەك جنۆکە یان دیاردەی چاوی پیسی یان بەغیلی و حەسودی و بەدبەختی٠٠٠ هتد) کە ئەمانە هیچیان پەیوەندیان بە ئەو گرفت و دەردانەمانەوە نیە ٠

لێرەدا مافی خۆمانە پرسیارێك بکەین و بلێین (باشە بۆ دەبێت جنۆکە تەنها بچێتە ناو لەشی ئێمەوە ؟ ئەی ئەگەر ئەوە راستە ، ئەی بۆ ناچێتە ناو لەشی کوروکچی بالابەرز و چاوشین و سەوزی ئەمریکی و ئەوروپی و ئوستورالی ؟ بۆ تەنها دێتە ناولەشی زەردو لاوازو لێقەوماوی وەك ئێمە؟ راستیەکەی ئەوەیە ئێمە لە لایەنی دەروونیەوە ئامادەباشی ئەوەمان هەیە کە نەك جنۆکە بەلکوو بە خەیالی خۆمان دێو و درنج و هەژدیهای حەوت سەریش دروست بکەین و بە ئەوە تاوانباریان بکەین کە بەرپرسی نەهامەتی و نەبوونی و بێکاری و نەخۆشیەکانمانن ٠

لەنازاردان و سوکایەتی پێکردن و تۆقاندنی کەسانی مرۆڤانە دەوترێت کە تام و چێژ تر وەردەگرن.

هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن مەرج نییە ئەم تام و چێژ وەرگرتنە تەنها لە بواری پرۆسیسی سێکسیدا بێت ، بەڵکو دەپەڕێتەوە بۆ گشت بوارەکانی تری ژیان (جەنگ ، قوتابخانە، خێزان ، کۆمەڵ ، جێگای کارکردن،...هتد)، واتە لە گشت ئەم بوارانەدا چێژو خۆشی و تام، لەکەڵەگایی و ئازاردان وخوێن ڕشتن و ناخۆشی کەسانی تر وەردەگرێت . زۆر جار ئەو جۆرە کەسانە ئەم تام و چێژە لە ڕێگەی نووسین و فیلم و شانۆگەری و ڕۆمان و وەرزش و گشت چالاکییەکی تووندو تیژو خوێناویەوە وەردەگرن ،بە پێچەوانەشەوە هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن هیچ پەیوەندییەك لەنێوان هەڵس و کەوتی (سادی) مرۆڤ لە بواری سێکسی و بوارەکانی تری ژیاندا نییە، بەڵکو تەنها پەیوەستە بە پرۆسیسی سێکسیەوە.

گرنگ نییە ئەم مشت و مڕە لە کوێدا کۆتایی دێت ، بەڵام ئەوەی ڕاستییە ئەوەیە کە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان (چێژو ئازاردا) لەژیانی ئاسایدا هەیە ، واتەڕەگ و بنەمای تایبەتی خۆی لە سروشتی مرۆڤایەتیدا هەیەو هەردووکیان دووڕووی یەك دیاردەن کە ئەویش ژیانە ، هەروەها ناتوانین ئەو ڕاستییە زانستییە پشت گوێ بخەین کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات ، بەرپەرچدانەوەو گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژیەکانی هەردوو دیاردەی دوژمنکاری و سێکسی زۆر لە یەك دەچن ، هەروەها شوێن و مەڵبەندی دەست درێژی و سێکس لە مێشکی مرۆڤدا زۆر لەنزیك یەکەوەن ، لەبەر ئەوە دوورنییە کاریگەرییان لەسەریەکتری هەبێت.

فرۆید دەڵێت ئەوە بەڵگەیە بۆ بوونی ڕەمەکی (غریـزة) مردن لەوانەشە ئەم سادییە هەڵگەڕێتەوە بۆ ماسۆشی و هەردووکیانیش لەیەك کەسدا هەبن . بەڵام زاراوەی (ماسۆشی) لەناوی ڕۆمان نووسی نەمساوی (ماسۆش) وەرگیراوە کە لەساڵەکانی (

و سوکایەتی پێکردن و تۆقاندنی کەسانی مرۆڤانە دەوترێت کە تام و چێژ لەنازاردان و سوکایەتی پێکردن و تۆقاندنی کەسانی تر وەردەگرن.

هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن مەرج نییە ئەم تام و چێژ وەرگرتنە تەنها لە بواری پرۆسیسی سێکسیدا بێت ، بەڵکو دەپەڕێتەوە بۆ گشت بوارەکانی تری ژیان (جەنگ ، قوتابخانە، خێزان ، کۆمەڵ ، جێگای کارکردن،...هتد)، واتە لە گشت ئەم بوارانەدا چێژو خۆشی و تام، لەکەلەگایی و ئازاردان وخوێن ڕشتن و ناخۆشی کەسانی تر وەردەگرێت . زۆر جار ئەو جۆرە کەسانە ئەم تام و چێژە لە ڕێگەی نووسین و فیلم و شانۆگەری و ڕۆمان و وەرزش و گشت چالاکییەکی توندو تیژو خوێناویەوە وەردەگرن ،بە پێچەوانەشەوە هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن هیچ پەیوەندییەك لەنێوان هەڵس و کەوتی (سادی) مرۆڤ لە بواری سێکسی و بوارەکانی تری ژیاندا نییە، بەڵکو تەنها پەیوەستە بە پرۆسیسی سێکسیەوە.

گرنگ نییە ئەم مشت و مڕە لە کوێدا کۆتایی دێت ، بەڵام ئەوەی ڕاستییە ئەوەیە کە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان (چێژو ئازاردا) لەژیانی ئاسایدا هەیە ، واتەڕەگ و بنەمای تایبەتی خۆی لە سروشتی مرۆڤایەتیدا هەیەو هەردووکیان دووڕووی یەك دیاردەن کە ئەویش ژیانە ، هەروەها ناتوانین ئەو ڕاستییە زانستییە پشت گوێ بخەین کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات ، بەرپەرچدانەوەو گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژیەکانی هەردوو دیاردەی دوژمنکاری و سێکسی زۆر لە یەك دەچن ، هەروەها شوێن و مەڵبەندی دەست درێژی و سێکس لە مێشکی مرۆڤدا زۆر لەنزیك یەکەوەن ، لەبەر ئەوە دوورنییە کاریگەرییان لەسەریەکتری هەبێت.

فرۆید دەڵێت ئەوە بەڵگەیە بۆ بوونی ڕەمەکی (غریـزة) مردن لەوانەشە ئەم سادییە هەڵگەڕێتەوە بۆ ماسۆشی و هەردووکیانیش لەیەك کەسدا هەبن . بەڵام زاراوەی (ماسۆشی) لەناوی ڕۆمان نووسی نەمساوی (ماسۆش) وەرگیراوە کە لەساڵەکانی

١٨٣٦-١٨٩٥) ژیاوەو ناوەرۆکی زۆربەی نووسینەکانی و ژیانی تایبەتی خۆشی بریتی بووە لە چێژو خۆشی وەرگرتن لە ئازاردانی خودی خۆی و سوکایەتی پێکردنی پاڵەوانەکانی ، ئەم زاراوەیە بەو کەسانە دەووترێت کە تام و چێژو خۆشی لە بواری سێکسیدا لە ئازاردان و سزادانی خۆیان وەردەگرن و لە ئەنجامیەوە هەست بەئارامی دەروونی دەکەن ، بەڵام هەندێك لە زانایان و دەروونزانەکان بەشێوەیەکی گشتی و بەرفراوان دەڕواننە ماسۆشی و پابەندی گشت دیاردەکانی ژیانی دەکەن، واتە ئەو مرۆڤانەش دەگرێتەوە کە بەردەوام بەدوای ئازارو سزای خۆیاندا دەگەڕێن و بەدەستی خۆیان گرفت و ئەندێشە بۆخۆیان دروست دەکەن و خۆیان دەخەنە بەرهەڕەشەو ئازارو سزای کەسانی ترەوە ، ئینجا هەست بە ئارامی و دڵنیایی دەروونی دەکەن، وەك ئەوەی (تالێی نەدەن نابێ بە پیاو).

واتە خۆشی و چێژ لە ئازاردانی خۆیان وەردەگرن، وەك یەکێ تاوانێکی زۆر گەورەی کردبێ و هەست بە ئازاری ویژدان و گوناه بکات و بیەوێت تۆڵە لە خۆی بکاتەوە و بەئازاردانی خۆی لەو گوناهە ڕزگاری بێت ، وە زۆر جار ئەم ئازارو لێدان و سووکایەتییە دەبێت بە هاندەرو پاداشت بۆ ئەو جۆرە مرۆڤانەو ئەوان بە ئازارو سزاو لێدانی دانانێن، بەڵکو لە دەروونیاندا هەڵدەگەڕێتەوەو دەبێت بە تام و چێژو خۆشی بۆیان.

هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن مەرج نییە ئەو ئازارو سووکایەتیە بگۆڕدرێت بۆ خۆشی و تام و چێژ ، بەڵکو بەلای ئەوانەوە ئەوە باجی ئەو خۆشی و تام و چێژەیە کە لەو چالاکییە دەستیان دەکەوێت وە مەرج نییە ئەو مرۆڤانە تەنها سادی یان ماسۆشی بن ، لەوانەیە هەردووکیان بن، وەیان لە هەندێك چالاکی و بواردا ماسۆشی و بەڵام لەبوارێکی تردا سادی دەبن ، هەربوونی ئەم دوو ڕەگەزەیە کە سروشت و هەڵس و کەوتی ئەو مرۆڤانە شیتەڵ دەکاتەوە،کە هەندێك جار تام و چێژ لە ئازاردانی خەڵکی وەردەگرن و هەندێك جاریش حەز دەکەن ئازاربدرێن و بکەونەبەر پلارو هەڕەشەی کەسانی تر ، واتە بە دەستی خۆیان چاڵ بۆ خۆیان هەڵدەکەنن ، لە پاڵ ئەو چاڵانەی کە هەرخۆیان بۆ کەسانی تریان هەڵکەندووە.

نێرگزی (Narcissim)

نێرگـزی زاراوەیـەکی یۆنـانی کۆنـەو لەووشـەی (Narciss) ەوە وەرگـیراوەو سەرچاوەکەی ئەفسانەیەکی یۆنانی کۆنـە ، (نـارسـیس) نـاوی کـوڕێکی ئەفسوناوی جوانە ، وەك لە ئەفسانەکەدا هاتووە ، (جارێکیان نارسیس لەناو ئـاودا وێنـەی دەم و چـاوی خـۆی دەبینێـت و زۆر پێـی سـەرسـام و دڵخـۆش دەبێـت و ماوەیەکی زۆر لەوێنەی ناو ئاوەکە دەڕوانێت و بیری لێ دەکاتەوە . دوا جار بەمەبەستی دەست کردنە ملی وێنەی ناو ئاوەکە خۆی فڕێدەداتە ناو ئاوەکەو لە ئەنجامدا دەخنکێ و لە شـوێنی خنکاندنەکـەی گوڵێـك دەردێـت و نـاوی ئـەو هەڵـدەگرێت) (الحاج، ١٩٨٧، ص١٣٥). دوورنییـە گوڵـە نێرگـزی لای خۆشمـان لـەو ئەفـسانە یۆنانیـەوە وەرگیرابێت .

نێرگزی بەمانای عاشق بوونی خودو جەستە دێت و زیادە ڕۆییەکی زۆری تێدایە تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە لەتام و چێژ وەرگرتن و پەرستنی خود و بەشان و باڵا هەڵدانی خۆیدا نقووم دەبێت . واتە ئەو کەسانەی کە بەتەنها هـەرخۆیان خـۆش دەوێت و بە چاوی نزم و بێ بەها سەیری کەسانی تر دەکەن و حەز دەکەن کە هەر باس باسی ئەوان بێت و سەرنجی کەسـانی تـر بـۆ لای خۆیـان ڕابکێشن ، بەکەسایەتیەکی نێرگزی ناودەبرێن.

هەموو کەسێك خۆی خۆش دەوێت و حەز دەکات لەناو کۆمەڵەکەیدا ڕێزو پلەو پایەی هەبێت بەلام دەبێت لە سنووری ئاسایی خۆی بێت و لەسەر حیسابی کەسانی تر نەبێت، ئەم جۆرە خۆش ویستنە پێویستەو هیچ مەترسی تێدانیە ، بەلام ئەگـەر ڕێـچکەیەکی بەردەوامی وەرگرت و زیادەڕۆیی تێدابوو هەروەها لەسەر حیسابی کەسـانی تـر بـوو، ئەوا ئەو کاتە لەسنووری ئاسایی خۆی دەردەچێت و دەبێت بە نەخۆشی.

کەسایەتی نێرگزی نەخۆش ئەم خاسیەت و سیفەتانەی خوارەوەی تێدایە :-

(زیاد لە پێویست لە خۆی ڕازییەو خۆی زۆر بەگەورەو زەبەلاح دەزانێت ، بەلام کەسانی تر زۆر بچووك و کورتە بالاَن لەبەرچاوی ، زیاد لە پێویست بایەخ بە ڕوالەت و شێوەی ڕۆیشتن و قسەکردن و نان خواردن دەدات بەلام جەوهەرو ناوەرۆکی پووچەڵ و بێ بنەمایە، سۆزو خۆشەویستی و بەزەیی مرۆڤانەی بۆ کەسانی چواردەوری نییەو هەروەردەگرێت و هیچیش نادات، پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دەوروبەر بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیەتی و کەسێکی خۆپەرست و هەلپەرستە، زۆر گرنگی بە تەندروستی و لەش و لاری خۆی دەدات و سەردانی پزیشك دەکات ، هاوڕێی بەردەوامی کەس نیەو هەر جارەی کۆمەڵێك کەس برادەرین) (صادق، ١٩٩٠، ص٢٨٠-٢٨١).

ئەمانە زۆربەی زۆری ئەو سیفەتانەن کەکەسانی نێرگزیان پێ دەناسرێتەوە ، بەلام مەرج نیە هەر هەموویان لەیەك کەسدا کۆببنەوە ، بەلکو زۆربەیان لەلای مرۆڤی نێرگزی هەیە و تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی دەکات.

ئەم نەخۆشیە ڕەگ و ڕیشەی لەسەردەمی منداڵیدا داکوتاوەو زیاتر منداڵانی ئەو خێزانانە تووشی دەبن کە بەنازداری بەخێو دەکرێن و دایك و باوکیان زۆر بەشان و باڵی منداڵەکانیاندا هەڵدەدەن و چاوپۆشی لەهەڵەکانیان دەکەن و بۆیان ڕاست ناکەنەوەو بەردەوام فوو دەکەنە منداڵەکانیان، تا پلەی پاشایەتی بەرزیان دەکەنەوەو تاجی خەیالاَویان دەکەنە سەرو لەئاسماندا کۆشکی شاهانەی بێ بنەمایان بۆ دروست دەکەن.

ئینجا بۆ ئەوەی منداڵەکانمان لە داهاتوودا تووشی ئەو نەخۆشییە نەبن، ئەوا دەبێت لەنازداری و پیا هەڵدانی زیاد لە پێویست و فووتێ کردن، دووریان بخەینەوەو لەگەڵ توانستە واقعیەکانیاندا مامەڵە بکەین و نەهێڵین لەخۆیان بایی ببن و بەچاوی نزم سەیری کەسانی چواردەور بکەن و پێویستە زیانەکانی لووت بەرزی و نێرگزیان بۆ ڕوون بکەینەوە .

»دووفاقی«

دووفاقی (الازدواجیة) دیاردەیەكی كۆمەلایەتی دزێوەو مرۆڤ تووشی نامۆیی و گرفتی دەروونی دەكات ودەبێتە مایەی شێواندنی ڕاستیەكان و پێشێل كردنی بەهاو داب ونەریتە كۆمەلایەتییە ڕەسەنەكان، دووفاقی لەناو جەرگەی كۆمەڵەوە هەڵدەقوڵێت وهەر خۆشی دەبێت بە تێكدەری كۆمەڵ و پەیوەندییە كۆمەلایەتییەكان، بێگومان ئەو تاكانەی تووشی دووفاقی دەبن، لە بیركردنەوەو هەڵس وكەوت وهەڵچووندا زۆربەی كات لە بارێكی دەروونی ئاڵۆزدا دەژین وهەست بە پەشێوی و پەشۆكاوی دەروونی دەكەن ولەژیانی تایبەتی وخێزانی وكۆمەلایەتیشدا سەركەوتن بە دەست ناهێنن ولە زۆربەی بوارەكانی تری ژیاندا تووشی بگرە وبەردەو گرفت وئەندێشە دەبن، ئەو كەسانەی تووشی ئەم دەردە دەبن، بەقسە وگفت شتێك دەڵێن وبەكردەوەكارێكی تر دەكەن كە پێچەوانەی قسەو گفتەكانیانە.

هەندێك جار ئەم دووفاقییە هێزوگوڕ لە نەستییەوە (اللاشعور) وەردەگرێت ودەبێت بە داینەمۆی هەڵس وكەوتی وئەوكەسە هەست بەو دووفاقیە ناكات. سەرهەڵدان وخولقاندنی ئەم گرفتە (دووفاقی) پەیوەندی بە ژینگەی كۆمەلایەتییەوە هەیە. ژینگەی كۆمەلایەتی نا دروست وشێواوو ئاڵۆز ئەم دیاردەیە پەروەردە دەكات ولە منداڵدانی خێزانەوە سەر دەردەهێنێ و منداڵی لەوێ بەسەر دەبات وهەرزەكاریش لە كۆڵان وبازاڕو قوتابخانە ولە ڕێگای ئامرازەكانی ڕاگەیاندن و پارت وگروپە سیاسییەكانەوە تەواو دەكات.

بۆ نموونە، منداڵ لە دوای لەدایك بوون، بوونەوەرێكی لاوازو كەم توانایە، بەلام لە ڕێگەی تاكەكانی خێزانەوە (بەتایبەتی دایك وباوك)، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ گەشە دەكات وبەهاو داب ونەریتە كۆمەلایەتییەكانی لەتەك شیر خواردنەوەدا پێ نۆش دەكرێت و وورده وورده لە بوونەوەرێكی بایەلۆژییەوە بۆ بوونەوەرێكی كۆمەلایەتی دەگۆڕدرێت، بە

هیوای ئەوەی لە دوا ڕۆژدا بتوانێت خۆی لەتەك کۆمەڵ ودام ودەزگاکانیدا بسازێنێ. بەڵام هەندێك جار (یا بەو شێوەیە هەڵ ناکات کە پاپۆر نارەزوویەتی) وا ڕێك دەکەوێت، منداڵ لە خێزانێکدا کە پڕیەتی لە دووڕوویی (نفاق) و هەڵخەڵەتاندن ودووفاقی پەروەردە دەکرێت، بێگومان منداڵێك لەم جۆرە ژینگانەدا گەورە ببێت، ئاکام ئەویش تاکێکی دوو ڕوو دووفاقی لێ دەردەچێت و لەدواڕۆژدا بەو شێوەیە هەڵسوکەوت ومامەڵە لەتەك تاکەکانی تری کۆمەڵدا دەکات ودەبێت بە بەشێك لە هەڵس وکەوت وبیرکردنەوەو پێکهاتەی دەروونی.

منداڵ ڕاستە منداڵە بەڵام دەبینێ ودەبیستێ وسەرنج دەدات وبیردەکاتەوە، ئەگەر بێت وباوك بە قسە خۆشی بووێت ولەسەر خوێندن هانی بدات وڕێزی دایکی بگرێت وجیاوازی لە نێوان کوڕو کچەکانیدا نەکات، بەڵام بە کردەوە پێچەوانەی ئەوانە بکات وهەڵس وکەوتی واقیعی دژ بەقسە وگفتەکانی بێت، ئا لەم کاتەدا ئەو منداڵە دەکەوێتە گێژاوی بیرکردنەوەو هەڵسەنگاندن وململانێی دەروونی وناتوانێت بە ئاسانی خۆی لەو گێژاوە ڕزگار بکات وبگرە بە پێچەوانەشەوە هەڵدەستێت بەلاسایی کردنەوەی باوك ودایك وگەورەکانی چواردەوری، چونکە ئەوانە کەسانی پیرۆزو بەنرخ ونموونەن، لە ژیانی ئەو منداڵەدا ئەی باب ویا پیرا نمان نەیان فەرمووە(گەورە ئاودەرێژێ و بچوك پێی لێ دەخشێنێ).

ئینجا قورەکە زیاتر خەست دەبێتەوە ئەگەر بێت ولەناو کۆمەڵ ودام ودەزگاکانی، هەمان دیاردە هەبێت وهاندەر بێت بۆ بەردەوام بوون وگەشەکردنی ئەم دیاردەیە لای منداڵ، لە ئاکامدا مرۆڤێکی سەرلێشێواوو دوو ڕوو دووفاقی لێ دەردەچێت، دوورنییە هەر هەمان منداڵ ڕێگای بکەوێتە قوتابخانەیەك وڕێکەوتی مامۆستایەکی دووفاقی وەك باوکی بکات، ئینجا کارەساتەکە دڵ تەزێنتر دەبێت، ئەگەر بێت وئەم دیاردەیە بە ڕۆکی ئامرازەکانی ڕاگەیاندن وبەردەرگای بارەگای پارت وڕێکخراوەکانیشی گرتبێ وڕۆژانە گوێ بیستی شتێك ببین بەڵام لە واقیعدا شتێکی تر ببینین.

خوێنەری بەڕێز :-

نەبوونی ڕێچکەیەکی ڕاست لە بیرکردنەوەو ناما نجی دیاری نەکراو لە هەڵس وکەوت وبوونی دژایەتی ودووڕوویی لە هەڵس وکـەوت وبیرکردنـەوەدا، مرۆڤ بـەرەو چڵپاوی دووفاقی دەبات وگشت پەیوەندییە کۆمەلایەتییە پیرۆزەکانی نێوان تاکەکان ژەهراوی دەکات وگفت وکردەوە پێچەوانەی یەکتری دەبـن. نموونـەش لـەم بارەیـەوە زۆرن. زۆر پیاوی سمێڵ گەورەی بالاّ بەرزی ناوشان پانی خۆ بە ڕۆشنبیرزا نمان بینی کە لە گشت کۆڕو کۆبوونەوەیەکدا سەری زبان وبنی زبانی هەر (یەکسانی نێوان ژن و پیاو، نـافرەت نیـوەی کۆمەڵـە ... هتـد) ،بـەلاّم بـەکردەوە لـە ماڵـەوە ترسناکترین دکتـاتۆرو تۆقێنـەرترین مرۆڤــە، لەتــەك دایـك وخوشـك وهاوسـەرەکەیدا، زۆر مامۆستای سەرنەکەوتوومان بینی کە بەقسە گەورەترین دادوەرو ڕەوشت بەرزو بەوەفاو لێ هاتووە بەلاّم بە کردەوە جیاوازی لە نێوان فێرخوازەکانیدا دەکات وهەر چییەك لەتەك حەزو نارەزوو دەمارگیری ئەودا چوون یەك نەبێت ئەوە نایکات.

چەند لێپرسراو بەقسەو گفتە شیرینەکانیان شادمانیان کردین بـەلاّم لـە واقیع و بەکردەوە شەرمەزاریان کردین، بـە پـەیڕەوو پرۆگرامـی نـاوخۆی زۆر پـارت ولایـەن وکۆمـەڵ بەختــەوەر بــووین، بــەلاّم دوای هەڵبـژاردن ودەسـتگیربوونیان لـە کورسی فەرمانڕەوایی، هەموو پرۆگرام وگفتەکانی خۆیان بیرچووەوە، چەندەها جار لە ڕێگەی ئامرازەکانی ڕاگەیاندنەوە گوێ بیستی (یەکسانی، دادوەری، دیموکراسی، مافی مرۆڤ، ئازادی ...هتد) بووین وشاگەشکەبووین، بەلاّم لەواقیعـدا هیچمان نـەبینی و بگرە پێچەوانەکانیمان نۆشی، زۆر کەس داوای مافی گشتی دەکات بەلاّم ناتوانێت خۆی لـە خۆپەرستی دەربـاز بکـات، ڕیش سـپی زۆرمـان بینـی داوای ژیـری وهەڵـسەنگاندنی مەنتقیانەیان دەکرد، بەلاّم لە کاتی هەڵچوون ودەمارگیریدا بێ وێنە بوون، ئەوانیش ناهەقیان نییە چونکە کوڕی ژینگەیەکن، خەریکە بەرەو نشێوی ولێـك تـرازان دەچن وبەشێوەیەکی هەڵە ڕۆڵـەکانیان پەروەردە دەکەن، لەلایەك پاداشت ولـە ناکـاو سزا دەدرێن، بە کورتی و بەکوردی (بانێکە ودووهەوا).

> نامۆیی بوون <

لە ئەنجامی ئاڵۆزی ژیان و پێش کەوتنی خێرایی زانست وتەکنەلۆژیاو زیاد بوونی پێداویستسەکانی مرۆڤ وبەربەست وکۆسپەکانی سەر ڕێگای تێرکردنی و پەرۆشی وخەریک بوونی مرۆڤ بە بەها مادییەکانی ژیان و پشت گوێ خستنی بەهاگیانی ومەعنەویەکان وڕێك نەخستنی ئەو هەموو سەرە داوانە وئاڵۆسکاندنیان، وا خەریکە ووردە ووردە مرۆڤ لە ڕێچکە ئاساییەکەی خۆی دەردەچێت و بەرانبەر خودی خۆیی و کۆمەڵ وژینگەکەی تووشی نامۆیی دەبێت.

زۆر بەزەقی ئەم ڕاستیانە لە کۆمەڵگای سەرمایەداری ڕۆژئاوایی هەستی پێ دەکرێت، ڕۆژانە دەیەها بگرە سەدەها دیاردەی دڵتەزێن ڕوودەدات کە هەموویان ئاماژە بۆ ئەو ڕاستییە دەکەن کە خەریکە مرۆڤ بە دەستی خۆی چاڵ بۆ خۆی هەڵدەکەنێت وسەروەری و گەورەیی و پیرۆزی خۆی لە دەست دەدات ودەبێت بە کۆیلە ونۆکەری داهێنان وشارستانییەتەکەی وتەنانەت هەندێك جار ناچاریش دەبێت پاکانە لە زۆر داب ونەریت وڕەوشتی ڕەسەنی خۆی و کۆمەڵەکەی بکات ودوای هەندێك دیاردەی بێ بەهاو کاتی بکەوێت وبەمەش زیانێکی گەورە بەمانای مرۆڤایەتی دەگەیەنێت ومرۆڤ بەرەو نامۆیی وپچڕان و لێك ترازان دەبات.

نامۆیی دیاردەیەکی دەروونییە ولە ئەنجامی کارلێکردنی کۆمەڵێك هۆکاری کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، لەوانە هەژاری ولێقەومان وکارەساتی دڵتەزێن ونەبوونی هێزو پاڵپشت وپەناو، چارەسەر نەکردنی گرفتەکانی ژیان، نەبوونی پلەو پایە وڕێزو خۆشەویستی لەناو کۆمەڵ، تاك هەست بکات کە بێزراوو پشت گوێ خراوەو هیچ بەهاو نرخێکی لە ژیاندا نییە، دادگەری کۆمەڵایەتی نەبێت وگورگ لە پێستی مەڕداو ڕەش وسپی تێکەڵ بەیەك بووبن وخۆڵەمێشی خۆیان بنوێنن وسەرو سیمای

حەقیقەت شێواوبێت و وەك تانەکانی هێلانەی جاڵ جاڵۆکە تێك هەڵکێشرابن و نەتوانرێت سەروبنیان لێك جیابکرێتەوە.

ئا ئەو بارودۆخەی سەرەوە ژینگەی لەبارە بۆ نامۆیی بوون (الاغتراب). لە ڕاستیدا سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵ تووشی نامۆیی دەبن بەلام توێژی لاوان وهەرزەکاران، لە هەموو توێژەکانی تر زیاتر تووشی نامۆیی دەبن، لەبەر ئەوەی زۆر هەستیارن بۆ ئەو جۆرە بارودۆخەو خاسیەت وگۆڕانکارییەکانی قۆناغەکەشیان یارمەتی دەرە بۆ ئەوەی لە هەموو کەس زیاتر تووشی نامۆیی وغووربەت بن وزۆر دیاردەی ترسناك ودزێو لە ناویاندا گەشە بکات و هەندێك جار بەرەو سەرە ڕۆیی وهەڵدێریان ببات.

نامۆبوون زۆر جۆری هەیە لەوانە:-

١- نامۆبوون بەرانبەر خود:-

هەموو کەس ناسنامەو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەیە، کە لە ناسنامەو کەسایەتی خەڵکانی تر جیای دەکاتەوە. زۆر زەحمەت ومەحاڵە لە هەموو جیهاندا دووکەس هەبن و(١٠٠٪) لەسەدا سەد لە هەموو شتێکدا وەك یەك بن. هەر ئەو تاکایەتیەو جیاوازییەیە کە تام وچێژ بە ژیان دەدات وتاك شانازییان پێوە دەکات وخۆی بە پاشکۆی کۆپی هیچ کەسێك نازانێت.

بەلام هەندێك جار لە ئەنجامی فشاری دەرەوەو جیاوازی لەتەك جیهانی ناوەوەو بوونی دژایەتی و دووفاقی لەنێوان حەزو ئارەزوو توانستەکانی تاکدا، مرۆڤ بەرانبەر خودی خۆی تووشی نامۆیی بوون دەبێت و لە خودو ناسنامەو کەسایەتی خۆی دەکەوێتە گومان و دوو دڵیەوەو لەوانەیە بە چاوی سوك سەیری بکات وبڕوای بە خۆی نەمێنێ وهەست بە کەمی بکات وبڕواو متمانەی بە توانست وبیروباوەڕەکانی نەمێنێ سەربەستی خۆی لە دەست بدات وببێت بە پاشکۆی کەسانی ترو بەویست وئیرادەی ئەوان

بڕوات بەڕێوە. ئەم گرفتانە زیاتر دەبێت، کاتێك تاك هەست بكات كە تواناو بەهرەکانی پێشێل کراوەو بواری گەشە سەندنی بۆ نەڕەخساوەو بە چاوی سوك سەیر دەکرێت وەك مرۆڤ مامەڵەی لەتەکدا ناکرێت وبەدەستی ئەنقەست ناسنامە وکەسایەتی دەشێوێندرێ.

٢-نامۆبوون لە کۆمەڵ:-

ئەگەر تاك لەگەڵ ئەو کۆمەڵەی کە تیایدا دەژی هەستی بە پچڕانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی کردوحەزوو ئارەزوو ئاوات وڕاو بۆچوونەکانی (کە جیهانی ناوەوەی تاك پێك دەهێنن) دژ بە ئاوات وڕاو بۆ چوون وداب نەریتی کۆمەڵەکەی بوو(کە جیهانی دەرەوەی تاك پێك دەهێنێ، وە نەتوانرا لێك نزیك بکرێنەوەو بەردەوام مرۆڤ لەگەڵ کۆمەڵ ودامەزراوەکانیدا لە ململانێدا بوو، ئالەم کاتەشدا مرۆڤ هەست بە نامۆیی کۆمەڵایەتی دەکات و خۆی بە تاکێکی ئەو کۆمەڵە نازانێت و بەردەوام هەوڵی ڕاکردن ودربازبوون دەدات و وا هەست دەکات کە خەوو خەیاڵ وئاوات و بیروباوەڕەکانی لەناو ئەم کۆمەڵەدا جێگایان نابێتەوەو وەك بلقی سەر ئاون وڕەش مار ئاسا لە گەردنی ئاڵاوون ومانەوەی بەرەو تاساندن وخنکاندنی دەبات.

٣- نامۆیی ڕۆشنبیری:-

زۆر جار مرۆڤ لە بەرانبەر ڕۆشنبیری وکەلتوری گەل ونەتەوەکەی، تووشی نامۆیی دەبێت وبەردەوام هەوڵی لاسایی کردنەوەی کوێرانەی ڕۆشنبیری و کەلتوری گەل و وولاتانی تر دەدات وهیچ نرخ وبەهایەك بۆ ڕۆشنبیری وکەلتوری گەل ونەتەوەکەی دانانێت وبە چاوی گومان ونەبەکامی وسوك سەیریان دەکات وبەردەوام هەوڵیش دەدات کە ڕۆشنبیری وکەلتوری وولاتانی تر بهێنێت وبە هەرچ شێوەو ئامرازێك بێت دەیەوێت پڕوپاگەندیان بۆ بکات ولەناو کۆمەڵەکەیدا بلاویان بکاتەوە وبە تەنها ڕێگاچارەی

دادەنێت بۆ پێش کەوتنی کۆمەڵەکەی، بێگومان کۆمەڵێك هۆکار دەبێت هەبێت، ئینجا ئەم بیروباوەڕو هەست و بۆچوونانە لەلای تاك دروست دەبێت وبەو شێوەیە بەرانبەر خودو کۆمەڵ ورۆشنبیری وکەلتوری گەل و نەتەوەکەی تووشی نامۆیی دەبێت. چارەسەریش تەنها بەڕێزگرتن و پاراستنی مافی مرۆڤ ودابین کردنی ئاسایش ودڵنیایی و سەرجەم پێداویستییە فسیۆلۆژی ودەروونییەکانی مرۆڤە وخوڵقاندنی ژینگەیەکی مرۆڤانەیە بۆ گەشەسەندن و پەرەپێدانی توانست وبەهرەکانی تاکەکانی کۆمەڵ (مسن، ١٩٨٦، ص ٥٠٣).

>سەرو کلک هەریەک دەبێت<

لەمێژە باب وباپیرانمان لە ئەنجامی شارەزایی وئەزموونی تایبەتی ورووداو وکارەساتەکانی ژیانەوە، گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی، کە دیاردەو رووداو و کەس وشتە دژ بەیەکەکان لەتەك یەکتریدا هەڵ ناکەن ودانوویان پێکەوە ناکولێت، لەبەرئەوە زۆر ئاساییە کە هەر یەکە وێڵ وسەرگەردانی ئەو ڕاو بۆچوون ودیاردانە ببێت کە تینوێتی پێی دەشکێت ولەتەك خەو وخەیاڵ وئارەزوو ڕاو بۆ چوونەکانیدا چوون یەکە وبە هەموو هێزو تواناو شێوەیەکیش بە رەنگاری دژە بۆ چوون ونەیارەکانی ببێتەوە. هەتا ئێرە ئاساییە وياسای ژیانە کە لەم ڕۆژگارە دژوارەدا و هەر لە یەکەم چرکەی دروست بوونی ژیانیشەوە ئەمەبووە بە ڕاستی ولە هەموو کات وسەردەمێکدا بە درێژایی مێژوو کالآی شەرعیەتیان بە بالآیدا بڕیوەو لا پەڕەکانی ڕابوردووش گەواهی ئەو ڕاستیە دەدەن.

ئینجا ئەگەر ئەم بۆ چوون وياسایە لەو سنووره دیاریکراوەی خۆیدا خول بخوات ئاساییە، بەلآم بەزاندنی هێڵی سووری ئەو سنووره و شۆڕبوونەوە بۆ ناخی دۆستان وکار بگاتە ئەوەی هەمان ڕێباز لەتەك براو هاوەڵ وهاوبیرو ڕێگای خۆی پەیڕەو بکات، وەك پەندە کوردییەکەی لەمەڕ خۆمان قابلەمە (قازان) ئاسا بە دوای سەرقاپی خۆیدا بگەڕێ ولە هەڵس وکەوت وبیروبۆ چوونی ڕۆژانەیدا بەرجەستە ببێت و(شەل وکوێرم ناپارێزم) دەست پێ بکات.

ئالێرەدا کارەکە ئاسایی نییە وپڕ مەترسی دەبێت وپێویست بە هەڵوێستەو گەڕان بە دوای بنەما دەروونییەکانیدا دەکات، چونکە لەم دونیا پان وبەرینەدا هیچ شتێك لە خۆیەوە هەڕەمەکی ولابەلایی ڕوونادات، هەموو بیروو بۆ چوون ورەوشتێك بنەمای دەروونی وپاڵنەری تایبەتی خۆی هەیە، ئینجا بە نیسبەت ئەو مرۆڤانەی کە دەیانەوێت سەرو کلکیان وەك یەك بێت وهەریەکە بە دوای سەرقاپەکەی خۆیدا

دەگەڕێت. دەتوانین بەم شێوەی خوارەوە کەسایەتی وباری دروونییەکەیان شیتەڵ بکەینەوە، ئەو کەسانە نیتر لەهەرچ پلەو ئاست وپایەیەکدا بن، لە ئەنجامی هەست کردن بەکەمی و بوودەڵەیی ونەزانییانەوەو لەبەر ئەوەی لە پڕێ بوون بە کوڕێ، ڕوح و زەندەقیان لە مرۆڤی لێهاتوو و زیرەك وداهێنەر دەچێت وناوێنە ئاسا گەمژەیی ونەزانی خۆیانیان وەبیر دەهێننەوە وهێمایەکی بەردەوامی هەڕەشەن بۆ پلەو پایە ودەسەلاتیان، لەبەر ئەوە ئاساییە کە بە هەموو شێوازو چەکێکی (دەروونی، کۆمەلایەتی، ئابووری ... هتد) بەرەنگاریان ببنەوە وهەوڵی دوور خستنەوەیان بدەن لە گۆڕەپانەکەو لەو ترس ودلەڕاوکێ ومۆتەکەیە ڕزگاریان ببێت، کە ئەو مرۆڤە لێ هاتوو داهێنەرانە بوونەتە هۆی دروست کردنی.

لە هەمان کاتیشدا کەسانی بوودەڵەو هەل وخۆپەرستی وەك خۆیان کۆبکەنەوەو بیان کەن بە ڕاوێژکارو دەم ڕاستی خۆیان ولە ڕێگەیانەوە کەم وکورتی ونەزانی وهەست کردن بە کەمییان بشارنەوەو لە میانەی ماستاو کردن وهەڵدان بەشان وبالآیاندا جیهانێکی خەیالآوی دوور لە واقیع بۆ خۆیان دروست بکەن، بەم ڕەفتارو کردەوانەیان، بە تیرێك دوونیشانە دەشکێنن، لە لایەك لە کەسانی زیرەك ولێهاتوو، کەمایەی سەرئێشەن ڕزگاریان دەبێت، لە لایەکی تریشەوە بەو کەسە بوودەڵ وخۆپەرستانە بۆشایی وکەلێنێکی گەورەی کەسایەتی لاوازیان پڕدەکەنەوە، چونکە نێرگزییەتیان گەیشتۆتە ترۆپکی خۆویستی و تەنها یەك ووشەی هەق وڕاستی وڕستەیەك ڕەخنەی بنیاتکەرانە قبوڵ ناکەن وبێ بەزەییانەش دەکەونە گیانی ئەو کەسەی پێیان بڵێت (بەری چاوتان کلی پێوەیە).

بەلآم بە پێچەوانەشەوە کەسانی لێهاتوو سەرکردەو لێپرساوی بە توانایش کە بە عارەقەی نێو چەوان وڕەنجی شان وهێزی بیرو هۆشی خۆیان گەیشتوونەتە ئاکام، بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان کە کەسانی زیرەك ولێ هاتوو پسپۆڕ بکەن بە دەم ڕاست وڕاوێژکارو یاریدەدەری خۆیان وبە هیچ شێوەیەك لە گفت و قەڵەم وکردەوەکانیان

ناترسن وهەست بەکەمی ناکەن، چونکە خۆیان لیٚ هاتوو ناودارن وهیٚزو توانا وژیری پسپۆڕان وشارەزایان بە پاڵپشت وهاندەری خۆیان دەزانن وبۆ خزمەت وپیٚش کەوتنی شارستانییەت بەکاریان دەهیٚنن، بە پیٚچەوانەشەوە کەسانی بوودەڵە وهەل وخۆپەرست وماستاوچی بە دوژمن وهیٚمای هەرەس و ڕووخاندن لە قەڵەم دەدەن وبەردەوام لە هەوڵی پاکسازی ودوورخستنەوەیاندان لە شوێنە گرنگ وترسناکەکان.

ئەم بۆ چوون ولیٚکدانەوانە باری دەروونی مرۆڤی لیٚ هاتوو بەو شێوەیە دیاری دەکات ودیاردە وڕووداوەکانی ژیانی پیٚ هەڵدەسەنگیٚنیٚ، ئیتر گرەوی میٚژووش ئەو کۆمەڵ وگەل ونەتەوانە دەییەنەوە کەبەردەوام سەرکردە ولیٚپرسراوو مرۆڤی لیٚهاتوو ژیروکارامە ابەریانن وکەسانی پسپۆڕوشارەزاو لیٚهاتوو داهیٚنەر، تووشی دڵەکوتیٚ وهەناسە واریيان ناکات، چونکە بەردەوام سەرو جەستە وکللك وەك یەك دەبن.

> داشکاندن بەلایەکدا <

وەوادارى كەس وتـاقم دیاردەیەکی سروشتییە ئەگەر مرۆڤ ببێت بە لایەنگرو دۆست وهەوادارى كەس وتـاقم ودەستە ولایەنێك، بەلام بە مەرجێك لەسەر بناغەیەکی زانستی و واقیعـی بێـت وبـە چاوی ژیری و ویژدانەوە ئەو لایەنگیرییە خەملێنرا بێت ولە چوارچێوەی بەهاو ئاکـاری کۆمەلایەتی ومرۆڤایەتیدا بێت وبەرژەوەندی گشتی ڕەچاو کردبێت ومەلۆیەك بێـت بـۆ سەر خەرمانی شارستانییەتی مرۆڤایەتی. بەلام هەندێك جار بـارودۆخ و ژینگەیـەکی تایبەتی دەخولقێت وڕاستییەکان دەشێوێن وهەندێك لـە تاکـەکانی کۆمـەڵ چەواشـە دەکرێن وڕیسی ژیرییان دەبێت بە خووری هەڵچوون ولە ئەنجامی دەمـارگیری کوێرانـە وپەلە پەلی وهەڵەشەییەوە زۆر جار دەکەونە چلپاوی بە ناهەق داشکاندن بە لایەکـداو لایەنگری دەستە وتـاقم وکەسێك دژی دەستە وتـاقم وکەسێکی تر.

لەبەر ئەوە کاتێك مرۆڤ بڕیار دەدات وپشتگیری وهاوسۆزی وبیری خـۆی بـۆ بابـەت وشتێك پیشان دەدات پێویستە لەسەر بناغەیەکی پتەو بێت وبە زانست وڕاستی تۆکمە کرابێت، بەلام بەداخەوە پەلە پەلی وبیرنەکردنەوەی تـەواو، زۆر جـار مـرۆڤ تووشـی لایەنگیری ناڕەوا دەکات وکاتێك بە هۆشی خۆیدا دێتەوەو پـێ دەزانێـت، کـە بڕیـارو لایەنگیرییەکەی ناڕەوایە، کار لە کارترازاوە، لەبەر ئەوە بە ناچاری هەر لەسەر ڕاو بۆ چوونە ناڕەواکەی بەردەوام دەبێت، وەك ئەو کۆمەڵەی لێ دێت کە بـە ناهـەق دەکەونە گیانی مرۆڤێکی ماف خوراو.

دەگێڕنەوە دەڵێن (کابرایەك بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بڕێك پـارە بەقـەرز دەدات بە ناسیاوێکی، بەلام ناسـیاوەکە دوای مـاوە دیاریکراوەکـەش هـەر پارەکـە نادات‌ەوە، ڕۆژێکیان بە ڕێکەوت کابرا ناسیاوەکە، قەرزارەکەی لە چایخانەیەك دەبینێ ولەسەر پارەکە دەکەونە مشت ومڕو بگرەو بـەردەو هـاوار هـاوار، کۆمـەڵێك لـە ئامادەبوانی

چایخانەکە دەکەونە لێدان وسەرو گوێلاکی کابرای خاوەن قەرزو پێی دەڵـێن تـۆ بـۆ قەرزی ئەو کابرایە نادەیتەوە، ئەو پیاوەتی لەگەڵ تۆ کردووە، کـابراش هـەر هـاوار دەکات ودەڵێت خەڵکینە من قەرزار نیم مـن خـاوەنی قەرزەکـەم، ئـەو کابرایـەی تـر قەرزدارە، ئینجا خەڵکەکە کە دەزانن بەهەڵەدا چوون، بۆ ئەوەی شەرمەزار نـەبن هـەر لەسەر ڕاو بۆ چـوونەکەیان بـەردەوام دەبـن وئـە مجارەیان دەڵـێن کەواتـە تـۆ هـەر تاوانباری، بۆچی ئەوەندە بە پەلەی، بەشکم کابرای هەژار ئێستا پارەی نەبێت پێت بداتەوە، دەبێت ماوەیەکی تریش ڕاوەستیت)،بەم شێوەیە چـەندەها بڕوبیـانوو هـۆ دەهێننەوە، بۆ پارێزگاری کردن لەو هەڵە ولایەنگیرییە بێ بنەمایەیان.

لە ڕاستیدا هیچ هەڵس وکەوت وبیرکردنەوەیەك لە بۆشـاییەوە سەرچـاوە ناگرێـت، بەڵکو لە ئـە نجامی کۆمـەڵێك هۆکـاری دەرەکـی وناوەکییـەوە، ئـەو هـەڵس وکـەوت وبیرکردنەوانە سەر دەردێنن، داشکاندنیش بەلایەکدا وەك دیاردەیەکی (کۆمەلایەتی ـ دەروونی) بنەماو هۆکاری دەروونی وکۆمەلایەتی تایبەتی خۆی هەیە لەوانە :ـ

<u>١- بەرژەوەندی تایبەتی :ـ</u>

هەندێك کەس بۆ مەبەستی تایبەتی وسوودو قازانجی خۆیان بەلایەکدا دایدەشکێنن وکوێرانە دەبن بە هـاوبیرو سۆزو هەواداری یەکێك، ئیتر ئەو هاوەڵەیان لەسەر هەق بێت یان ناهەق، ئەمان پشتگیری دەکەن و زوو زوو زرمە لە پەنا گـوێ و سەرسـنگی خۆیـان دەهێنن ودەبن بە هاوڕێیانی (اشهد باللە وئـەرەوەلا) ئـیتر ئـەم هـەڵس وکەوتـەیان زەرەرو زیان بە کەسانی تر دەگەیەنێت یان نەء؟ گـرنگ نییـە بەنیـسبەت ئەوانـەوە، گرنگ ئەوەیە دەست کەوتی تایبەتی ومافیان پارێزراو بێت.

٢- حەزوو نارەزوو سۆز:-

مرۆڤ بوونەوەرێکی سایکۆلۆژییە، نەك مەنتیقی، واتە ڕاستییەکان وەك خۆی هەست پێ ناکات ونایان خەملێنێ، بەڵکو خۆی چۆن حەز بکات ونارەزووی لێ بێت بەو شێوەیە هەڵیان دەسەنگێنێ وڕاستییەکان دەشێوێنێ وبەشێوەیەك کلك وگوێیان دەکات کە لەتەك خەوو خەیاڵ وحەزوو نارەزووەکانیدا ڕێك بکەوێت، لەبەر ئەوە دەبێت بە لایەنگیرو دۆستی ئەوانەی کە خەوو خەیاڵ وئەندێشەکانیان وەك ئەمەو بە پشت و پەنای خۆی دەزانێت وبەڕاستیان لە قەڵەم دەدات، ئیتر ئاما نجەکانیان ڕەوا بێت یان نارەوا، گرنگ ئەوەیە هەردووکیان یەك دوژمنی هاوبەشیان هەیە، واتە هاتنە ناو ئەم دەستە وتاقمە تازەیە لەبەر خاتری چاوی ڕەشیان نییە، بەڵکو لە ڕق ودژی بەرانبەرەکەیە.

٣- ڕووالەت ودیوی دەرەوە:-

هەندێك جار مرۆڤ بەڕواڵەت وتوێکلی شتەکان هەڵدەخەڵەتێت ولە ئەنجامی (زمان لووسی، ڕەوانبێژی، جل وبەرگ، سەرمایە، پلەوپایە، پرۆپاگەندەو واتە واتی کەس و لایەنێکەوە ... هتد) دەبێت بە لایەنگیریان کە ئەو شتانە دەبن بە پەردەو بەربەستێك لەبەردەم بینینی ناوەرۆك وکاکڵی پووچەڵی ئیتر باس هەر باسی جوامێری ولێ هاتوویی وڕاستگۆیی وڕەوایی داواکاریەکانییەتی و لەگشت کۆڕو کۆبوونەودیەکدا دەبێت بە دەم ڕاست و پارێزەری وبەشان وبالآیدا هەڵدەدات.

مرۆڤ چەندە سادەو نەزان بێت و لە بڕیارەکانیدا پەلە بکات ودیاردەکانی زۆر زیرانە هەڵنەسەنگێنێ و نەچێتە بنج وبنەوانی ڕاستییەکان و جووڵێنەرە شاراوەکانی ئەو دیوو پەردە نەبینێ ولە مەرام و خەوو خەیاڵەکانیان وورد نەبێتەوە، ئەوەندە بە

ئاسانی دەکەوێتە تۆڕی لایەنگیری ناڕەواو داشکاندنی بە ناهەق بە لایەکداو دەبێت بەداشی دامەو مقاشی دەستی کەسانی ترو کەڵێن و دەلاقەی پێ پڕدەکرێتەوە وپرد ئاسا بەسەریدا دەپەڕنەوەو سۆزو حەزو ئارەزووی کاتی، زاڵ دەبێت بەسەر ژیری و مەنتیقی وڕاستییەکانی لێ دەشێوێ و لە گێژاوی پەشیمانیدا نقوم دەبێت.

> مرۆڤ بوونەوەرێكی سایكۆلۆژییە نەك مەنتیقی <

ئەگەر مرۆڤ بوونەوەرێكی مەنتیقی بوایەو هەردەم بەڕەشی بگوتایە ڕەش وبە سپی بگوتایە سپی ئەوە هیچ گرفت ونەندێشەیەك بۆ تاك وكۆمەڵ دروست نەدەبوو، هیچ بوارێكیش بۆ مەزاجی خودی وحەزوو ئارەزوو دەمارگیری نەدەمایەوەو هەموو كەس بە ئاسودەیی وبەختەوەری دەژیان وكەس هەستی بە زوڵم وستەم وناهەقی و پێشێل كردنی مافەكانی نەدەكردوو لە ئەنجامی هەست كردن بەكەمییەوە تووشی هیچ گرێیەكی دەروونی وجۆرە لاساری و سەرەڕۆییەك نەدەبوو.

بەڵام بەداخەوە مرۆڤ بوونەوەرێكی سایكۆلۆژییە، واتە خاوەنی بیرو باوەڕو بەهاو بۆچوون وحەزو ئارەزوو ویستی تایبەتی خۆیەتی وسەرجەمیان پێكهاتێكی دەروونی تایبەتی بۆ دروست دەكەن، كە جیاواز بێت لە كەسانی ترو هەموو هەڵس وكەوت وبیركردنەوەی پابەندی ئەو بوارە دەروونییە وجیهانی ناوەوەی دەبێت وگشت دیاردەكانی دەرەوەی پێ دەپێوێ و دواجاریش بە جۆرێك بڕیاریان لەسەر دەدات، كە چوون یەك بێت لەتەك بوارە دەروونییەكەی، كە لەوانەیە هەندێك جار دژو پێچەوانەی مەنتیق وڕووداوە واقیعیەكان بێت، ئا لەم كاتەشدا ئەو بەو جۆرەی خۆی دەیەوێت لێكیان دەداتەوەو تا بتوانێت ئەو ڕووداوە واقیعیانە دادەتاشێ وبیناسازی وچەكوشكارییان تێدا دەكات، بۆ ئەوەی لەتەك حەزوو ئارەزوو ویست وژینگە دەروونییەكەیدا بگونجێت. ئەگەر ئەمەشی بۆ نەكرا ئەوە بەناچاری پەنا بۆ میكانیزمە بەرگرییە دەروونییەكانی وەك (خەفەكردن، هۆهێنانەوە، سەرخستن، ئاوەژووكردنەوە، ...هتد) دەبات ئەویش بە مەبەستی خۆسازاندن وهەڵخەڵەتاندنی خودو چواردەوری.

بەڵام ئەگەر بە ڕێكەوت جیهانی دەرەوە لەتەك جیهانی ناوەوە چوون یەك بوو، ئەو كاتە مرۆڤ بوونەوەرێكی مەنتیقی دەبێت، بەڵام ئەوەی جێگەی داخە ئەوەیە كە لەبەر

ئالۆزی و دژایەتی پێداویستیەکانی ژیان و زۆر بوونی بەرژەوەندییەکان وبەربەست وگرفتەکانی بەردەم تێرکردنیان، ئەو حالەتانە زۆر کەمن کە جیهانی ناوەوەو دەرەوە تیایاندا چوون یەکن، لەبەر ئەوە ئەو کات وشوێنانەی مرۆڤ تیایاندا مەنتیقی دەبێت لەم سەردەم و(زەمەنەدا) زۆر دەگمەنن.

لە وانەیە لای زۆربەمان پرسیاری ئەوە دروست ببێت، ئایا لە تواناداهەیە مرۆڤ لە بوونەوەرێکی سایکولۆژییەوە بۆ بوونەوەرێکی مەنتیقی بگۆردرێت و لەو بازنە تەسکە دەروونییەی رزگاربێت و ئاسۆی زیاتر بەرفراوان بکرێت و جیهانی دەرەوەو ناوەوەی لێك نزیك بکرێنەوەو واقیعیانەو مەنتقیانە دیاردەو رووداوەکانی ژیان هەلسەنگێنی؟ بێگومان وەلآمدانەوەی ئەم پرسیارە ئەوەندە ئاسان نییەو پێویست بە دەیەها بگرە سەدەها توێژینەوەی زانستی دەکات.

بەلآم ئەوەی لە تواناداهەیە ئێستا بگوترێت ئەوەیە، کە مرۆڤ ناتوانێت بە تەواوی خۆی لە سۆزو خۆشەویستی و حەزوو ئارەزووی تایبەتی دا بمالێت و وەك بەردو داری بێ گیانی لێ بێت، بەلآم لە تواناداهەیە کە لە رێگەی دانانی پرۆگرامی بەر فراوانی گشتی، کە سەرجەم توێژو چینەکانی کۆمەلْ بگرێتەوە، زۆربەی تاکەکانی کۆمەلْ بە جۆرێك پەروەردە بکرێن کە جیاوازی (چینایەتی و مەزهەبی و نەتەوەیی و رەگەزی و توخمی و ...هتد) نەهێلدرێت یان زۆرکەم بکرێتەوە، ئەوەش دەبێت لە رێگەی دام و دەزگاکانی پەروەردەو راگەیاندن و راهێنانی کۆمەلآیەتییەوە بێت بەمەرجێك یەك جۆر مامەلەیان لە تەکدا بکرێت و ئامانج و ئاوات و هیواکانیان یەك بخرێت و مەبەستی سەردکی هەموو لایەك چوون یەك بێت و سیستمی سیاسی و ئابووری لە خزمەت و بەرژەوندی ئەو ئاوات و مەبەست و ئامانجانەدا بێت.

ئەگەر توانرا ئەو کارە بکرێت بێگومان دوای چەند نەوەیەك باری دەروونی (حەزوو ئارەزوو خەوو خەیالْ و بیرکردنەوەو بۆ چوونی) زۆربەی هەرە زۆری تاکەکانی ئەو کۆمەلە چوون یەك دەبن، ئینجا ئەگەر بواری دەروونی زۆربەی تاکەکانی کۆمەلْ وەك

یەك وابوون، یان زۆر لەیەکەوە نزیك بوون، ئەو کاتە دیاردەو گۆڕانکارییەکانی ژیان، لەلایەن زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵەوە بەیەك شێوە لێك دەدرێتەوەو لە ناوەوەیان یەك جۆر بۆ چوون و هەڵوێست و بیرکردنەوەو خەوو خەیاڵیان بۆ ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە دەبێت، کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆی ئەوەی هەرچی دژایەتی و ناکۆکی و جیاوازی لە نێوانیاندا هەیە نەمێنێت و ژمارەی لاسارو سەرکێش و ڕێژەی گرژی و تاوان و بەیەکدادان، کەم ببێتەوەو مرۆڤ ووردە ووردە کاژی خۆپەرستی و دەمارگیری و (هەرمن و بەس) فڕێ بدات و وەك سەرجەم خووشك و براو هاوڕەگەزو توخمەکەی کالایەکی مەنتیقی و واقیعییانە بە بالای خۆیدا ببڕێت و کۆمەڵیش لە سەرەخۆ لە مەترسی زۆر دیاردەی وەك (غیرە، ڕق و کینە، تۆڵە سەندنەوە، کوشتن و چەوساندنەوە) ڕزگاری ببێت.

بەجۆرێك کە بتوانن هەموو بەیەکەوە ژیانێکی خۆش و کامەران بەسەر بەرن و ئەو جیاوازییە زۆرەی نێوان توێژو چین و تاکەکانی کۆمەڵیش نەمێنێت و هەریەکە جیهانی تایبەتی خۆی نەبێت و بە مەتری خۆی بپێوێت و یەك دیاردەی ژیان بە هەزارەها مەتری جیا جیا بپێورێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی یەك ئەنجام و یەك خەملاندن و یەك بڕیار نەبێت و دواجار مشت و مڕو بگرەو بەردەیەکی زۆر دروست ببێت و هەریەکە مەترو پێوەرەکەی خۆی لە هەموو ئەوانی تر بەڕاستتر بزانێت و هیچ شتێکی هاوبەش نەبێت کە کۆیان بکاتەوە.

لەوانەیە لەلای زۆربەمان ئەو بۆ چوونەی سەرەوە جۆرێك لە خەوو خەیاڵ بێت و لە مێژەوە زۆر کەسانی تری پێش ئێمە لەو جۆرە خەوو خەیاڵ و بیرکردنەوانەیان هەبووبێت، بەلام زۆرجار خەوو خەیاڵ دەبێت بەواقیع و لەو بڕوایەشداین کە هیچ شتێك لەبەردەم گەورەیی و زیرەکی و لێهاتوویی مرۆڤدا مەحاڵ نییە.

›بێ ویژدانی‹

کۆرپەلە تا دەبێت بە مرۆڤێکی کامڵ و خاوەن ویژدان، بەسێ قۆناغی سەرەکیدا تێدەپەڕێت. لە قۆناغی یەکەمدا وەك بێچوی ئاژەڵ هەڵس و کەوت دەکات و هیچ جیاوازییەکی وای نییە کەلەوانی جیابکاتەوە. کۆرپەلە لە قۆناغی شیرە خۆریدا مەبەست و خەوو خەیاڵی سەرەکی وەك بێچووی ئاژەڵ، تەنها تێرکردنی پێداویستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵیەکانییەتی، واتە کە برسی یان تێنووی بوو هاوار دەکات و چوار دەوری خۆی هەراسان دەکات تاوەکو تێر دەکرێت. کاتێك تەنگەتاو بوو هەستی بە پاشەڕۆ کرد، ئەوە هەوڵی خۆ خاڵی کردنەوە دەدات، ئەگەر لە باوەشی گەورەترین مرۆڤ و پاکترین جێگاشدا بێت، چونکە ئەو کەس و جێگایانە بەلای ئەوەوە گرنگ نییە، بەڵکو گرنگ ئەوەیە لەو پاشەڕۆیە ڕزگاری بێت.

لەم قۆناغەدا هیچ نرخ و بەهایەك بۆ کەسانی تر دانانێت و تاکێکی خۆپەرستەو وا هەست دەکات کە ئەو کاکڵەو مەڵبەندی ئەم جیهانەیەو کەسانی تر بەردەست و خزمەتکاری ئەون و ئامرازن بۆ تێرکردنی پێداویستیەکانی، هەروەها هیچ شتێك بەکەسانی تر ڕەوانابینێ و کەل و پەل و پێداویستی هەموو کەس بەموڵکی خۆی دەزانێ. بەم شێوەیە ماوەیەك ژیان دەباتە سەر، تا لە ڕێگەی ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی و پەروەردەی بەردەوامەوە، ئەو منداڵە فێردەکرێت، کە خەڵکانی تریش وەك ئەو مافی ژیانیان هەیەو ئەوان بۆ خزمەتی ئەو نەخوڵقاون و پێویستە لە سەری لەو خۆپەرستی و تاك ڕەویەی کەم بکاتەوەو مل کەچی داب و نەریتی کۆمەڵایەتی و گوێڕایەڵی ئامۆژگارییەکانی دایك و باوکی بێت و ڕەچاوی کات و شوێنی گونجاوو لەبار بۆ تێرکردنی پێداویستییە فسیۆلۆژیەکانی بکات و لە هەموو هەڵس و کەوتە ئاژەڵییەکانی دووربکەوێتەوەو دەست درێژی نەکاتە سەر موڵك و کەل و پەلی کەسانی تر.

بەم شێوەیە ئەو منداڵە بۆ قۆناغی دووەمی گەشەکردنی دەگوازرێتەوە. لەم قۆناغەدا بە پێی واقیع هەڵس و کەوت دەکات و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی و یاسا لەبەرچاو دەگرێت و لەترسی دەسەلات و هێزی دەرەکی کە خۆی لە (دایک و باوک و پۆلیس و یاسا و دەزگاکانی دەوڵەت و کۆمەڵدا) دەبینێتەوە، لە زۆر کاری خراپ و سزاو ئازاری دام و دووردەکەوێتەوە، بەلام ئەگەر ڕێگای چەوتی گرت و سنووری داب و نەریتی کۆمەلایەتی بەزاند، ئەوا دەکەوێتە بەر زەبرو ئازارو هەڕەشەی دایک و باوک و هێزی دەرەکی و ناچار لە ترسان و بە مەبەستی مانەوەی وەك تاکێك لەناو کۆمەڵداو پارێزگاریکردن لە خودی خۆی، چۆك دا دەدات و گوێڕایەلی زۆربەی داواکارییەکانیان دەبێت.

بەم شێوەیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە ئەنجامی ڕاهێنان و مژینی داب و نەریت و بەهای کۆمەلایەتییەوە، ئەو هێزو دەسەلات و ترس و هەڕەشە دەرەکیانە بۆ ناو خودو دەروونی مرۆڤ دەگوازرێتەوەو هێزێکی مەعنەوی لێ دروست دەبێت، کە بە پێی زمانی فەلسەفەو دەروونناسی بە (ویژدان) ناو دەبرێت هەر چ کاتێك ئەم هێزو دەسەلاتە ناوەکییە لەلای تاك دروست بوو، ئەوا ئەوکاتە دەچێتە قۆناغی سێ هەمەوە. مرۆڤ لەم قۆناغەدا لە کاری خراپ و دزێو دووردەکەوێتەوەو دەست درێژی ناکاتە سەر موڵك و ماف و سەربەستی کەسانی ترو ئەوەی بۆ خۆی دەیەوێت بۆ کەسانی تریش بەڕەوای دەزانێت و پێشێلی یاساو بەها کۆمەلایەتییەکان ناکات، نەك لە ترسی هێزو ترس و دەسەلاتی دەرەکی بەڵکو لە ترس و سزای هێزی ناوەکی، کە ئەویش (ویژدانە) لەبەر ئەوەی ویژدان ئازاری دەدات و ئەگەر سنووری یاساو کۆمەلی بەزاند، ئەوکاتە تووشی گوناهو هەست بە تاوان و پەشیمانی دەکات.

بەلام ویژدان بە ئاسانی دروست نابێت و بۆ ئەشونماکردنی ژینگەو کەش و ئاوو هەوای تایبەتی خۆی پێویستە کە ئەوانیش بریتین لە دایك باوکی ڕاست گۆو دادوەرو بە ویژدان و ڕەوشت بەرزو بەبەزەیی و مامۆستای دڵ نەرم و خاوەن ئاکاری جوان و سەرکردەو لێپرسراوی دڵسۆزو بەوەفاو یاسای چەسپاوی پێ شێل نەکراوو، دام و دەزگای

چالاك و پارێزەرو داکۆکی کار لە مافی گشتی و ڕێنەدان بەهەل و خۆپەرستان، بۆ پێشێل کردنی، تاوەکو تاك لە سێبەریاندا هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات و پێداویستیە فسیۆلۆژی و دەروونییەکانی تێر بکرێت، بێگومان ئەو کاتەش ویژدان چەکەرە دەکات و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش زیاتر گەشە دەکات و کاریگەری لەسەر هەڵس و کەوت و ئاکاری تاك دەبێت.

بەڵام ئەگەر مرۆڤ لە چلپاودا بژی و سەرجەم داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتییەکان پێشێل کرابێت و تاك و دام و دەزگاکانی چوار دەوری ژەهراوی بووبێت و بە ڕۆڵی سەرشانی خۆیان هەڵ نەستن، بە مانایەکی تر ئەگەر هێزو دەسەلانی دەرەکی کۆمەڵایەتی تووشی ئیفلیجی و شێواندن بووبێت و ڕۆڵی خێزان و کۆمەڵ هەڵەو چەواشەکار بێت، بێگومان ویژدان تووشی ئیفلیجی و شێواندن دەبێت و بە ناتەکامی و نوقستانی لە دایك دەبێت و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش زیاتر دەپوکێتەوەو ئەو مرۆڤەش دەبێت بە گورگێکی دڕندەو دەکەوێتە گیانی براو دۆست و هاو تۆخم و هاو ڕەگەزی خۆیی و بە ڕاست و چەپدا هەڵپەدەکات و مەبەستی سەرەکیشی تەنها تێرکردنی پێداویستییە ئاژەڵیەکانی دەبێت و گوێ بە هیچ شتێکی تر نادات و ڕەش و سپی و هەق و ناهەق تێکەڵ دەکات و تەڕو ووشك پێکەوە دەسوتێنێ.

بە تایبەتی کاتێك هێزی دەرەکی نەبێت، تا سنووری بۆ دابنێت و یاسا تووشی ئیفلیجی بوو بێت و لاستیك ئاسا هەریەکە بەلای خۆیدا ڕاییکێشێ و مافی گشتی پێشێل کرابێت و بێ پارێزەرو پشت و پەنا مابێتەوەو کەس خۆی نەکات بە خاوەنی.

> قۆچی قوربانی <

دیاردەیەکی دڵتەزێن لە ژیاندا هەیە، ئەویش (قۆچی قوربانییە)، ئەم دیاردە کۆمەلایەتیە، بناغەی دەروونی خۆی هەیەو بۆ گەشەکردن و بلاو بوونەوەی گەرای ئەم دیاردەیە ژینگەی تایبەتی پێویستە. مەبەست لە قۆچی قوربانی ئەوەیە، کە هەندێك گەل و نەتەوەو پارت و تیرەو هۆزو تاك دەکەونە بەر شالاوی ناهەقی هەندێك گەل و نەتەوەو پارت و تیرەو هۆزو تاکی ترەوە، ئەمانەش دەبن بە قۆچی قوربانی، زوڵم و ستەم و زۆرداری زل هێزێك، بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە نێوان ئەو زلهێزەو ئەو قۆچە قوربانییەدا هەبێت، بەلام بەپێی مەنتیقی ئەم دیاردەیە (قۆچی قوربانی) باجی ئەو ستەم و زوڵم و زۆردارییەی ئەو زلهێزە دەدات. بۆ ئەوەی زیاتر بچینە ناو ناخی باسەکەمان و لای خوێنەری ئازیزیش ڕوون وئاشکرا بێت، ئەوا چەند نموونەیەك لەم بارەیەوە باس دەکەین:-

کاتێك باوك لەناو خێزاندا توندو تیژو تۆقێنەر بێت وبەردەوام منداڵی بەستەزمان بکەوێتە بەرشالاو وتوندو تیژی و توڕەبییەوە، ئەوا ئەو منداڵە ڕك وکینەو تووڕەییەکی پیرۆزی بەرانبەر ئەو باوکە توندو تیژو دکتاتۆرە لەلا دروست دەبێت بەلام ئەو منداڵە هەژارو کەم توانایە لە بەرانبەر ئەو باوکە ئەزانەدا ناتوانێت هیچ شتێك بکات وهەر چەند دێت ودەچێت وبیر دەکاتەوە ناتوانێت تۆڵەی خۆی لەو باوکەی بکاتەوە ولەو ڕق وکینە وهەڵچوونە کپ کراوەی ڕزگاری بێت، چونکە لە لایەنی جەستەیی و ژیریی وکۆمەلایەتییەوە لاوازەو وەك باوکی بەهێزو توانا نییەو لە لایەکی تریشەوە داب ونەریت وبەهای کۆمەلایەتی ڕێگا بە منداڵ نادات، دەست درێژی وهێرش بکاتە سەر باوکی.

لەبەر ئەو دوو هۆیە ئەو ڕق وکینە وتووڕەییە لە ناخیدا پەنگ دەخواتەوەو بەردەوام بە دوای دەروازەیەکدا دەگەڕێت بۆ خاڵی کردنەوەو ڕزگار بوون لێی، ئینجا ئەگەر ئەو

منداڵە خووشك وبرای لە خۆی بچووکتری هەبوو، ئەوا داخی دڵی خۆی بە ئەوان دەرێژێ و چی تووڕەیی ورق وکینەو هەڵچوونی هەیە ئاراستەی ئەوانی دەکات، بەم شێوەیە ئەو خووشك وبرا بچووکانەی باجی ستەم وزۆرداری و تووڕەیی و دکتاتۆری ئەو باوکەیان دەدەن ودەبن بە قۆچی قوربانی، بەلأم ئەگەر ئەو منداڵە لێدراوە خووشك وبرای نەبوو ئەوا دەچێتە دەرەوەی ماڵ وخوول دەخواتەوەو دەسورێتەوە، ئینجا ئەگەر ڕێکەوتی هەر منداڵێکی بچووکی دراوسێی لە کۆلأن یان ئاژەڵ (سەگ، پشیلە، مەڕومالأت، ...هتد) کرد ، ئەوا ڕق وکینەو تووڕەییەکەی ئاراستەی یەکێك لەوانە دەکات ودەبن بە قۆچی قوربانی.

لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە تووندو تیژی و دکتاتۆری ئەو باوکە، بووە هۆی سەرەکی بۆ لاساری و سەرکێشی منداڵەکەی. بەم شێوەیە لە گشت بوارەکانی تری وەك (قوتابخانە، کارگە، کۆلأن، ناو کۆمەڵ، پارت، دەوڵەت، ...هتد) ئەگەر زوڵم وزۆرو ستەم لەسەر هەرتاك وتوێژو تاقم ودەستەیەك هەبێت ئەوا کەسانی تر دەبن بە قۆچی قوربانی و باجی ئەو زوڵم و ستەمە دەدەن لەبەر هیچ شتێك نا تەنها لەبەر ئەوەی بێ هێزو بێدەسەلأت وکەم توانان.

لە بواری سیاسەتدا ئەم دیاردەیە زۆر بە زەقی و ڕوون وئاشکرا هەستی پێ دەکرێت، کاتێك دەبینین وولأتێکی گەورە زوڵم وستەم لە وولأتێکی مام ناوەندی دەکات، کەچی ئەم وولأتە مام ناوەندییە داخی دڵ وتۆڵەی خۆی لە وولأتێکی بچکۆڵە دەکاتەوە، هەروەها ئەم وولأتە بچکۆلەش تۆڵەی خۆی لە هۆز یان تیرە یان پارت یان جەماوەر یان تاقم ودەستەیەکی لە خۆی بچوکتر دەکاتەوە، بە هەمان شێوە ئەو پارت یان هۆزو وتیرە زۆر لێکراوە دەست درێژی دەکاتە سەر پارت یان هۆزو تیرەیەکی لە خۆی بچوکتر، بەم شێوەیە ڕێچکەیەکی هەرەمی سەرەو خوار وەردەگرێت و هەریەکەیان دەبێت بە قۆچی قوربانی ئەوەی سەرووی خۆیەوەو لە هەمان کاتیشدا دەبێت بە زۆردارو کەلەگای ئەوەی لە خوار خۆیەوە، ئیتر کێ لە هەموویان زیاتر بێهێزو لاوازو کەم تواناو بێ پشت وپەنا

بێت، ئەوە دەبێت بە قۆچی قوربــانی هــەموو لایــەك و وەك كۆپانەكـەی نـاو پەنـدە كوردییەكەی لەمەڕ خۆمانی لێدێت كە دەڵێت (بەكەری ناوێرێ بە كۆپــانی- كورتــان- ڕەپە ڕەپیەتی).

ئەمە دەمان گەیەنێتە ئەو ڕاستییەی كە لەهەرچ جێگایــەك زوڵــم وســتەم و زۆرداری هەبێت ئەوا دیاردەی قۆچی قوربانیش سەر هەڵدەدات، هــەر چ كــاتێكیش ئــەم زوڵـم وستەمە زیادی كرد ئەوا دیاردەی قۆچی قوربانیش بــەرەو زیــاد بــوون دەچــێت. بــەلام ئەگەر هەوڵی چارسەر كردنی كێشەكان بە شێوەیەكی دیموكراسیانە دراو ڕێزی هــەموو لایەك گیراو سەروەری یاساش پارێزراو بوو، چەوساندنەوەو زوڵم وســتەم ڕووەو كــەمی ڕۆیشت، ئەو كاتەش دیاردەی قۆچی قوربانیش بەرەو كەم بوونەوە دەچێت وهیچ كـەس باجی هەڵە وسەركێشی وزوڵم وستەمی كەسانی تر نادات.

> ماف خواردن <

مرۆڤ زۆر گەورەیەو لە توانایدا هەیە بەرگەی زۆر ناخۆشی و مەرگەسات بگرێت و بەئاسانی کۆڵ نەدات، ئەگەر ئامانجەکانی پیرۆز بێت و خاوەنی وورەو بیرو باوەڕی پتەوی خۆی بێت وقەناعەت ورەزامەندی لە بەرانبەر ئەو ئامانج وئاوات وهیوایانەی لە پێناویدا ئازارو ناخۆشی دەچێژێت لا دروست بوو بێت ولە میانەیەوە هەست بە رەزامەندی ویەکسانی ودڵنیایی ودادگەری کۆمەلایەتی بکات.

ئالەم کاتەدا هەموو هێزی دونیا کۆببێتەوە، ناتوانێت بە قەدەر ئەستووری تالە موویەك بیجووڵێنێت وبڕواو باوەڕی پێ لەق بکات و لە کاروانی هەوڵدان وبەرگریی وکۆڵنەدانی بووەستێنێت، بە پێچەوانەوە لە کاروان هەر بەردەوام دەبێت تا زۆربەی خەوو خەیاڵەکانی دێتەدی. ئەوەی شایانی ئاماژە بۆ کردن بێت ئەوەیە کە ئەو هێزو توانا جەستەیی ودەروونی و گیانییەش لە مرۆڤدا هەیە کە یارمەتی سەرکەوتن وگەیشتن بە ئاوات وئامانج وهیواکانی بدات. بەلام ئەگەر ئەو مرۆڤە گەورەو خۆڕاگرو کۆڵنەدەرە هەست بە زوڵم و(غوبن) بکات وناهەقی لە بەرانبەر بکرێت وجیاواز بکرێتەوە لە کەسانی ترو مافەکانی پێشێل بکرێت، ئەوە سەرەتای دروست بوون ودانانی گەرای هەرەس پێهێنان و کۆڵ دان و وازهێنان لە زۆر فەرمان وکاری گرنگی کۆمەڵ دەبێت.

هیچ شتێك بە قەدەر هەست کردن بە (غوبن) وماف خوراوی بۆ دەروونی مرۆڤ ترسناك نییە وشێر پەنجەی گیان وهەستی مرۆڤە وزۆربەی توانـاو لێهاتوویی و ووزەی مرۆڤ دەمژێت وتووشی ئیفلیجی دەکات وڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە جەستەو دەروونی دەخوات تا لەکاتی نادیار وکوت پڕدا هەرەسی پێ دەهێنێ وناچار دەبێت یان ڕێگای چەوت ونابەجێ بۆ لابردنی ئەو (غوبنە)ی سەری وگەڕاندنەوەی مافە زەوت کراوەکانی

بگرێت (کە ئەم ڕێبازو هەڵس وکەوتە چەوتەش خۆی لە خۆیدا کۆمەڵێك کارەساتی دواودیە)، یان دەبێت بچێتە قاوغەوەو هەر خۆی بخواتەوە وتووشی دەردەکەی (مام خەمە) ببێت، کە ئەمەش تووشی چەندەها گرێی دەروونی و نەخۆشی جەستە دەروونی سایکۆسۆماتی) دەکات، چونکە کۆبوونەوەی خەم وخەفەت ونازارو دڵە ڕاوکێ بۆ ماوەیەکی زۆر (بەبێ دەربازبوون ورزگار بوون لێی)، لەناو دەروونی مرۆڤ مەترسییەکی زۆری لەسەر باری دەروونی وجەستەیی دەبێت. بەم شێوەیە بۆمان دەردەکەوێت کە هەردوو ڕێگاکەی سەرەوە هەڵەیە وناسایی نییە ومەترسی بەردەوام لەسەر ڕەوتی ناسایی تاك وکۆمەڵ دەبێت.

لەبەر ڕۆشنایی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە، دەتوانین بەو پەڕی دڵنیاییەوە بڵێین هەر کۆڕو کۆبوونەوەو کۆمەڵ وگەل ونەتەوەیەك دادگەری کۆمەلایەتی تێدا لاسەنگ بووە زۆربەی تاك وتوێژو چینەکانی هەستیان بە (غبن) وزوڵم لێکردن وچەوساندنەوە کردو بۆیان دەرکەوت کە مافەکانیان خوراوو پێشێل کراوە، ئەوە دەبێت ئەو کۆڕو کۆبوونەوەو کۆمەڵ وگەل ونەتەوانە چاوەڕوانی زۆر دیاردەی لاساری و ناکۆمەلایەتی وەك (کوشتن، دزی، فرت و فێڵ، هەڵخەڵەتاندن، تەزویر، ...تاد) بکەن و خۆیان بۆ پێشوازی زۆر نەخۆشی و گرفتی دەروونی و دیاردەی ڕەشبینی لە ژیان ئامادە بکەن.

چونکە مرۆڤ تەنها بەو دوو ڕێگەی سەرەوە (سەرەڕۆیی و لادان یان خۆ خوراندنەوەو کپ کردن) دەتوانێت کەمێك لە ئازارەکانی هەست کردن بە زوڵم و (غبن) و زەوت کردنی مافەکانی کەم بکاتەوە، گردوی مێژووش تەنها ئەو گەل ونەتەوانە دەبینەوە کە یاسا بەسەروەری خۆیان دەزانن و تا ئەو پەڕی توانا دادگەری کۆمەلایەتی بڵاودەکەنەوە ولە هەموو هەڵس وکەوت و بیرکردنەوەیەکیاندا پابەندیان دەبن وبەردەوام لە ڕێگەی پرۆگرامەکانی خوێندن ودام ودەزگاکانی ڕاگەیاندن ودامەزراوە کۆمەلایەتییەکانەوە گیانی تەبایی وبرایەتی و یەکسانی وهاو ئامانجی وچارەنووسی دەچێنن.

بێگومان ڕۆژێك لە ڕۆژانیش ئەو بۆ چوون و تێڕوانینە ڕاستانە بەرووبوومی سەوزی مرۆڤایەتی خۆی دەدات. بەلام پێویستە ئەوەشمان لە یاد نەچێت، ئەگەر لەیەك کاتدا چەندەها پرۆگرام ونەخشە و بۆچوون بەسەر کۆڕو کۆبوونەوەو گەل ونەتەوەدا سەپێنراو ئامانج وئاوات وهێزەکانی پەرت پەرت کران.

بێگومان دەرئەنجام کۆمەڵێك گرفت وئەندێشەی دەروونی وکۆمەلایەتی و دیاردەی هەڵەو کۆسپی ئابووری وسیاسی دێتە سەر ڕێچکەی ئاسایی گەشەکردنی کۆمەڵ و دوورنییە دادگەری کۆمەلایەتی بە ئاسانی هاوسەنگی خۆی لە دەست بدات وماف پێشێل کردن وهەست کردن بە (غبن) بلاو ببێتەوە و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش لە زیاد بووندا بێت و دژایەتیەکی زۆریش لە نێوان ئەو هەموو پرۆگرام وبۆ چوون وبەرنامە جیا جیایانەشدا پەیدا ببێت و بەئاشکرا و ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە دام و دەزگا کۆمەلایەتی وپەروەردەیی وئابوورییەکاندا ڕەنگ بداتەوەو وورده وورده شیرازەی خێزان وکۆمەڵ تێك بدات.

بەلام تەنها یەك خستنی ئەو هەموو بۆ چوون وفەلسەفەو پرۆگرامە جیاجیایانەو داڕشتنیان لە قالب ونەخشەیەکی زانستیانەدا کە لەگەڵ تێگەیشتن وقۆناغی گەشە کردن وپێداویستیە کۆمەلایەتی ودەروونی و ئابوورییەکانی کۆمەڵدا بگونجێت، چارەسەری دەردەکانمان دەکات و بەرەو ووشکانی و لێواری دڵنیایی وئارامیمان دەبات ودەتوانێت هاوسەنگی دادگەری کۆمەلایەتی ڕاگرێت ودیاردەی هەست کردن بە (غبن) وماف خوراوی لای زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ نەهێڵێت وتۆوی هەست کردن بە ئارامی و دڵنیایی وبوونی یاسا لە ناخیاندا بچێنێت.

> حەسودی <

حەسودی دیاردەیەکی (کۆمەڵایەتی ـ دەروونی) دزێوەو زۆر جار دەبێتە هۆی دروست کردنی گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان تێک دەدات وتۆوی ڕق وکینە وگومان لە دڵ ودەروونی تاکەکانی کۆمەڵدا دەچێنێ. حەسودی ئەو بیرکردنەوەیە کە کەسی حەسود بە ئاواتیەتی کە خۆشی وکامەرانی کەسانی تر نەمێنێ و ئەو ببێت بەخاوەنیان، واتە بە سەرکەوتن وخۆشی وکامەرانی بەرانبەرەکەی دڵتەنگ و غەمبار دەبێت وبەکەوتن و ناخۆشی و دڵتەنگیان کامەران ودڵخۆش دەبێت.

هەر ئەو حەسودی و بەغیلیەیەتی کە پاڵی پێوە دەنێت بچوکترین قسەو قسەلۆک و پرۆپاگەندە دەربارەی ئەو کەسەی کە حەسودی پێدەبات، بە قەدەر کێوێک گەورە بکات ولەم لاو لەو لا باسی بکات، چونکە بەو پرۆپاگەندە وقسەوقسەلۆکانە کەمێک دڵی ئاو دەخواتەوەو ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، تووشی ئارامییەکی دەروونی دەبێت، بەڵام زۆری پێ ناچێ خەم وخەفەت وئازار جارێکی تریش سەرو دڵی دەگرێتەوە، چونکە ئەو کەسانەی تووشی پەتاو گرفتی حەسودی بردن بە کەسانی تر بوون، بەردەوام هەست بە کەمی دەکەن وسەرکەوتن وخۆشی کە سانی تر تووشی دڵە ڕاوکێ وڕەشبینی وخەم وخەفەت وئازاریان دەکەن و هەرچی خۆشی وتام وچێژی ژیان هەیە بە بیرکردنەوەو قسەو پرۆپاگەندە وباس کردنی کەسانی تر لە دەست خۆیانی دەدەن.

گومانی تێدانییە کە کەسانی حەسود لە هەموو کەس بە ئازارو خەفەتبارترن، چونکە نەک تەنها بە نەبوونی و گرفت وئەندێشەکانی خۆیان دڵتەنگ وخەفەتبار دەبن، بەڵکو سەرکەوتن وخۆشی وبەختەوەری کەسانی تریش ئازارەکانیان زیاتر دەکەن. گومانی تێدانییە کە تۆوی (غیرە) و(حەسودی) و(بەغیلی) هەر لە سەردەمی منداڵییەوە لە دڵ ودەروونی تاکەکانی هەندێک خێزاندا دەچێندرێ، ئەویش لە

ئەنجامی بەراوردکردنی منداڵان بە یەکتری وجیاوازی کردن لە نێوانیان وبوونی جیاوازی زۆر لە نێوان خێزان وچین وتوێژەکانی کۆمەڵ.

بەلام نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت کە حەسودی دیاردەیەکی دەروونی ـ کۆمەلایەتیە و لەهەموو شوێن وکاتێکدا هەبووە دەبێ و هیچ کەس نییە کەم یان زۆر خاوەنی حەسودی نەبێت، بەلام ڕێژەکەی لەلای زۆربەی خەڵکی مام ناوەندییە وزەرەری نییە، بەلام ئەوکاتەی کە ڕێژەکەی زیاد دەبێت و لە سنووری ئاسایی خۆی دەردەچێت، ئەوا دەبێت بە گرفت ودیاردەیەکی دزێو و زیانی گەورە بە کۆمەڵ و تاکەکانی دەگەیەنێت لە پێشەوەی هەمووشیان بە ئەو کەسەی کە حەسودی دەبات.

گەورەترین گرفتی ئەو جۆرە کەسانە ئەوەیە کە بەردەوام سەیری سەروو خۆیان دەکەن وبە هیچ شێوەیەك ئاوڕێك لە دواوەی خۆیان نادەنەوە تا بزانن چەندەها کەس هەیە لە ئەوان خراپترن و ئەوان لە هەموو لایەنەکانی کۆمەلایەتی و ڕۆشنبیری وئابووری.....تاد، زۆر لەوان باشترن. ئینجا بۆ ئەوەی ئەو پەتایە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ نەگرێتەوەو ڕۆڵە و خوشك وبراو دۆست وهاوڕێکانمان تووشی نەبن ئەوا زۆر پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:-

١- نابێت جیاوازی لە نێوان منداڵەکانمان بکەین و بە یەکتری بەراوردیان بکەین، بۆ ئەوەی تۆوی (غیرە) وهەست کردن بەکەمی لە ناخیاندا نەچێندرێ.

٢- تا دەتوانین ئەو جیاوازییە گەورەی لە نێوان زۆربەی تاك وتوێژو چینەکانی کۆمەڵدا هەن کەمیان بکەینەوە، چونکە سەرچاوەی (غیرە) و (حەسودی) و (بەغیلین).

٣- با خۆمان لەسەر ئەوە ڕابهێنین كە بەردەوام سەیری خوار خۆمان بكەین و بزانین كە چەندەها چین وتوێژو دەستە وتاقم لە ئێمە خراپترن، نەك ژیان وخۆشییەكانمان بەسەیركردنی كە سانی سەرو خۆمان تاڵ وزیندە بە چاڵ بكەین.

٤- زیانەكانی حەسودی بۆ كەسانی چواردەورمان ڕوون بكەینەوە.

٥- تۆوی بڕوا بەخۆبوون لە ناخی تاكەكانماندا بچێنین ٠

> دلّ پیسی <

دلّ پیسی گرفتێکی دەروونییە و لە ئەنجامی میکرۆبی گومان ودوو دڵیەوە لە نێوان هاوسەری ژیاندا (ژن ومێرد) پەیدا دەبێت. دەتوانین بلێین دوو جۆر دلّ پیسی لە ژیاندا هەیە یەکێکیان واقیعیە وبنەمای تایبەتی خۆی هەیە و ئەو گومان ودوو دڵییە یەکلادەبێتەوەو ڕێچکەی ئاسایی خۆی وەردەگرێت، بەلآم جۆری دووهەمیان (کە ئێمە لەم نووسینەدا مەبەستمانە) هیچ بنەمایەکی واقیعی ومەنتیقی نییە وتەنها لە دروست کردن وچنینی خەوو خەیالّی ئەو کەسەیە ولە ئەنجامی پەیوەندی تەم ومژاوی نێوان ژن ومێردو لە ئەنجامی یەکێك (یان زیاتر) لەم خالآنەی لای خوارەوە دروست دەبێت :ـ

١- قۆناغی مندالّی :ـ

هەندێك جار لە ئەنجامی شێوازی پەروەردەی هەڵەی ناو خێزانەوە مندالّەکانیان دەبن بە قۆچی قوربانی و لە گەورەیشدا بەدەم ئەو گرفتەوە هەر دەنالێنن. شێوازە هەڵەکانیش بریتین لە :-

أ- نازداری :ـ

کاتێك مندالّ بە نازداری بەخێو دەکرێت، ئەوا هەر لە مندالّیەوە تۆوی گومان وڕاڕایی و بێ بڕوایی لە ناخیدا دەچێندرێ و کەسایەتیەکی لاوازی دەبێت ولە کاتی ژن هێنان وشووکردنیشدا هەر لەرزۆك و بە گومان ودوو دلّ وڕاڕا دەبێت وبەردەوام چاوی لە دەستی هاوسەرەکەیەتی و بچوکترین کەم تەرخەمی وسستی نواندنی دەبێتە مایەی گومان ودوو دلّی لە بەرانبەر دلّسۆزی وبە وەفایی هاوسەرەکەی.

ب- سەربەستی زیاد لە پێویست :-

هەندێك خێزان سەری حەبلەکە (پەتەکە) شل دەکەن وسەربەستیەکی زیاد لە پێویست بە ئەندامەکانیان دەدەن وگاڵتە وگەپ ویاریکردن و هات و چۆو بەدەمەوە پێکەنین ودەست بازی کردن لەتەك کەسانی چوار دەور بە هەڵس وکەوتێکی ئاسایی لە قەڵەم دەدەن. کارەکە تاوەکو ئێرە ئاساییە، بەڵام کاتێك ئەندامانی ئەو جۆرە خێزانە شوو دەکەن یان ژن دەهێنن، دوورنییە ئەو هەڵس وکەوتانەیان لەلای هاوسەرەکەی ئاسایی نەبێت وبەسەرە ڕۆیی و هەڵەی لە قەڵەم بدات وببێتە مایەی گومان ودوو دڵی.

ج- گومان و دوو دڵی ناو خێزان :-

بەداخەوە هەندێك خێزان بەردەوام بە چاوی گومان و دوودڵیەوە دەڕواننە کەسانی چواردەوریان و زۆر ڕەشبینانە تەماشای ژیان دەکەن، بێگومان منداڵیش ئەم بۆ چوون و تێڕوانینانەی ئەندامەکانی چواردەوری هەڵدەمژێت و لە داهاتوودا لەگەڵ دۆست و برادەرو کەسانی ترو تەنانەت هاوسەری ژیانیشیدا بەکاری دەهێنێ و لە هەڵس وکەوتیدا بەرجەستە دەبێت.

د- تۆقاندن و ڕیسواکردنی منداڵ :-

گەورە کردنی هەڵەکانی منداڵ و ڕیسواکردنی و کەم کردنەوە لە بەهاو توانست و نرخیان و بەراورد کردنیان بە کەسانی تر کەسایەتی منداڵ تێك دەشکێنێ و بە چاوی گومان و ڕاڕایی سەیری خۆی دەکات و بڕوای بە خودی خۆی نابێ و بەردەوام هەست بەکەمی ددکات، سەرجەم ئەم بۆ چوونانە ددبنە مایەی گومان و ڕاڕایی و دوو دڵی لە بەرانبەر ژیان و کەسانی چوار دەوری بە هاوسەری ژیانیشەوە.

٢- قۆناغی هەرزەکاری و کاملی:-

مەرج نییە تۆوی گومان تەنها لە قۆناغی منداڵیدا سەوز ببێت، بەڵکو هەندێك جار گرفتی دوو دڵی و گومان لە ئەنجامی یەکێك (یان زیاتر)لەم هۆیانەی خوارەوە لە سەردەمی هەرزەکاریدا چەکەرە دەکات.

أ-جیاوازی زۆری نێوان ژن و مێرد:-

هەندێك جار هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان هەر لە بنەڕەتەوە هەڵەیەو مەرجەکانی سەرکەوتنی تێدانییە، بۆ نموونە ئەگەر جۆرە چوون یەکی و هاوسەنگییەك لە نێوان ژن و مێردا، لە لایەنی جەستەیی و ڕۆشنبیری و کۆمەلایەتی و ئابوری و تەمەندا نەبوو، ئەوا خۆی لە خۆیدا درەنگ یان زوو دەبێتە مایەی دروست کردنی گومان و ڕاڕایی و هەست بەکەمی کردنی یەکێك لەو دوو هاوسەرە. ئەگەر هات و یەکێکیان زۆر جوانتر یان تەمەنی لەوی تریان بچووکتر، یان ئاستی ڕۆشنبیری و کۆمەلایەتی و ئابووری خێزانەکەی بەرزتر بوو، ئەوا دوورنییە ئەو جوانی و تەمەن و ڕۆشنبیری و بارە ئابوورییە بەرزەی بەرانبەر، ببێتە مایەی گومان و دوو دڵی لەلای ئەوی تریان و لە خەوو خەیاڵی خۆیدا ترسی ئەوەی هەبێت کە نەوەك هاوسەرەکەی خیانەتی لێ بکات و یەکێکی تر لەم باشتر هەڵبژێری.

ب- بە زۆر ژن هێنان یان مێردکردن:-

ئەو کەسەی بە زۆر بەشوو دەدرێت یان بەویست و ئارەزووی خۆی ژن ناهێنێ، ئەوا دوور نییە لە ژیانی خێزانیدا سەرکەوتن بەدەست نەهێنێ و بەردەوام لەگەڵ هاوسەرەکەیدا تووشی گرفت و ناکۆکی ببێت، ئینجا ئەگەر لە دوای شووکردن و ژن هێنانیش ئەو گرفت

و ناکۆکیە هەر بمێنێ، ئەوا دوورنییە یەکێکیان بکەوێتە گومان و دوو دڵیەوە لەوی تریان. ئەوەی جێگەی داخە ژینگەی خێزانیشیان بۆ ئەو جۆرە بۆ چوونانە لە بارە.

ج. ئەزموون و ڕابردووی خراپ :-

هەندێك جار یەکێك لە ئەو دوو هاوسەرە ئەزموون و ڕابردوویەکی ناشەرعی و گومان لێ کراوی لە بواری سێکسیدا هەیە (بەتایبەتی پیاو) ئینجا هەندێك جار ئەم ئەزموون و ڕابردووە ناشەرعییە گومان و دڵ پیسی لەلای ئەو کەسە دروست دەکات، لە بەرانبەر توخمەکەی تر (مێ)، ئیتر یان ژن هێنانی دوا دەخات یان ئەگەر ژنیشی هێنا دوورنییە ئەو گومان و دوو دڵیەی لە بەرانبەر توخمەکەی تر (هاوسەرەکەی ژیانی) سەر لە نوێ چەکەرە بکاتەوە. بەداخەوە زۆرجار ئەم هۆکارانەی سەرەوە ژیانی خێزانی دەکەن بە دۆزەخ و چارەنووسی ماڵ و منداڵ دەخەنە مەترسییەوە بەبێ ئەوەی هیچ بنەمایەکی واقیعی و مەنتیقی هەبێت، بێجگە لە هەندێك خەوو خەیاڵ و بۆ چوونی هەڵە، ئینجا بۆ ئەوەی ئەو گرفتە دەروونییە دروست نەبێت و ڕۆڵەکانمان تووشی نەبن، پێویستە خێزان و کۆمەڵ ڕەچاوی ئەو خاڵانەی سەرەوە بکەن.

ەروانەت هەڵنەخەڵەتێت و ئاوڕێك لە بەهاو ڕووداوو ڕاستیەکانی ژینگەی باوکی
اتەوە، ئەو کاتە دەتوانرێت جۆرە تەبایی و چوون یەکیەك لە نێوان ئەو دوو
گەیەدا دروست بکرێت، هەر چەندە ناتوانرێت ململانێکە بۆ هەتا هەتایە بنەبڕ
ڕێت چونکە هەر کات و قۆناغێك خاوەنی بەهاو کارەسات و ڕووداوو دیاردەی خۆیەتی
بە هیچ شێوەیەك بە هەمان شێوازی قۆناغی پێشوو دووبارە نابێتەوە.

لەبەر ئەوەی باری دەروونی مرۆڤیش ڕەنگ دانەوەی بارو دۆخی ئەو کات و قۆناغەیە
تیایدا دەژی، کەواتە مەحاڵە ژینگەو بواری دەروونی کوڕو باوك وەك یەك بن هەر
م جیاوازی ژینگە دەروونییەی نێوان باوك و کوڕە کە دەبێتە هۆی خوڵقاندنی گرفت و
شە لەسەر جۆرو ڕەنگ و مۆدێلی جل و بەرگ و کەل و پەلی ناوماڵ و حەزو ئارەزووی
نەری و ڕۆشنبیری و ئایدۆلۆژی لە نێوانیاندا، کەلەم ڕۆژگارەی ئەمرۆی ژیا نماندا
زەقی لە زۆربەی ماڵەکا نماندا هەستی پێ دەکرێت، باوك ڕابردووی بە هەموو
یدۆلۆژیاو بەهاو داب و نەریت و ڕووداوەکانییەوە بەلاوە پیرۆزەو لەوێوە دیاردەکانی
ان هەڵدەسەنگێنێ.

بەڵام کوڕ ئێستای بە هەموو ڕووداوو بە هاکانییەوە بەلاوە پیرۆزە چونکە ئێستا دەژی
ەمەنی خۆیەتی و هەڵسەنگاندن و بۆ چوونەکانی لە ژێر ڕۆشنایی و کاریگەری
ودان، بەڵام هەردووکیان (کوڕو باوك) لەسەر زۆربەی ئەو شتانە ڕێکن کە لە
ەنی هاوبەشی هەردووکیاندا ڕوودەدات و ناکەونە ململانێوە، بەڵام لەبەر ئەوەی
ربەی دیاردەکانی ژیان ڕێژەین (نسبیە) و لە کاتێك و ئەوەو قۆناغێکەوە بۆ کات و
وەو قۆناغێکی تر دەگۆڕدرێ، ئەوا دەبێت مرۆڤ (کوڕ بێت یان باوك)(مرونەت) و
رمی تێدا بێت و توانای خۆ گۆڕینی هەبێت و واز لە داب و نەریت و بەها کۆنەکان
ێنێ و خۆی لەتەك بەهاو ڕووداوە تازەکاندا بسازێنێ و دەمارگیرو کەلە ڕەق و
دستاو نەبێت و هەموو ڕابووردوو بە پیرۆزو نەگۆڕ (موقەدەس) نەزانێ، چونکە
ستیەکانی ژیان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئەوە دەسەلمێنن کە ئەوەی دوێنێ موقەدەس و پیرۆز
وە مەرج نییە ئەمرۆ وابێت، ئەوەی ئەمرۆ بێ نرخە لە وانەیە سبەی بە نرخ بێت،
واتە گرەوی مێژووش تەنها ئەو کەس و گەل و نەتەوانە دەیبەنەوە کە بەردەوام
لای سەردەم بە بالای خۆیاندا دەبڕن و سوود لە ڕابووردووش وەردەگرن (أدهم،
۱۹۱، ص۲٤)

>ململانێی باوك و کوڕ<

سەرتاپای ژیان ململانێیە، ململانێی دەروونی، ململانێ لەتەك ژینگەی سروشتی، ململانێ لەگەڵ کۆمەڵ و داب و نەریتەکانی، ململانێی نێوان کۆن و نوێ ...هتد. لەم سەدەیەدا ململانێی نێوان نەوەکان زۆر بە زەقی ڕەنگی داوەتەوە گومانی تێدانییە پێش کەوتنی تەکنەلۆژی و زانستی زیاتر ئەو ململانێیەی تیژتر کردووە.

ڕۆمان نووسی ڕووسی (ئیڤان تۆرگنیف) لە ڕۆمانە بەناوبانگەکەی (کوڕان و باوکان) دا زۆر بەزیرەکانە ئاماژە بۆ ئەو ململانێیە دەکات و (بول بتروفتش) گوزارشت لە نەوەی کۆن دەکات و (بازارۆفیش) هێمایە بۆ نەوەی نوێ لە ڕووسیای پێشوو. کوڕو باوکیش وەك (دوو نەوەی جیاواز، دوو بۆ چوون، دوو ئایدۆلۆژیا) زۆرجار خۆیان پیشان دەدەن، بەتایبەتی ئەگەر باوك لە قاوغی ڕابووردویدا خول بخوات و کوڕیش هیچ گرنگیەك بۆ ژینگەی ڕابووردووی باوکی دانەنێت.

دەروونزان و کۆمەڵناسان گەیشتوونەتە ئەو ڕاستیانەی کە جیاوازی نێوان کوڕو باوك (نەوەی کۆن و نوێ) بە پلەی یەکەم بۆ جیاوازی ژینگەی مێژوویان دەگەڕێتەوە، چونکە باوك خاوەنی زەمەن و قۆناغ و کاتی تایبەتی خۆیەتی و بووە بە بەشێك لە بواری دەروونی و تاسەر ئێسقان ڕۆ چووەو تێکەڵ بە خوێنی بووە، کوڕیش خاوەنی زەمەن و ژینگەی مێژوویی تایبەتی خۆیەتی و کاریگەری لەسەر ڕەوشت و بیرو بۆ چوونی هەیە، لە بەرئەوەی هەر زەمەن و ژینگەی مێژوویەکیش بە سەرهات و ڕووداوو شارەزایی و کارەساتی تایبەتی خۆی هەیەو شوێن پەنجەی لە سەر کەسایەتی تاکەکانی بەجێ دەهێڵێت.

بۆ ئەوەی مەبەستەکەمان زیاتر ئاشکرا بێت وا بە نموونەیەك ئەو ململانێیەی نێوان باوك و کوڕ ڕوون دەکەینەوە. گریمان جیاوازی تەمەن لە نێوان باوك و کوڕەکەیدا (٢٥) ساڵە، واتە (٢٥) بیست و پێنج ساڵ شارەزایی و زانیاری و کارەسات و ململانێ لەتەك کۆمەڵ و سروشت و دیاردەکانی، ٢٥ساڵ تاڵ و ترشی ژیان، ٢٥ساڵ کەوتن و هەڵسانەوە، ٢٥ساڵ فێربوون و بیرچوونەوە، ئەم (٢٥) ساڵە ژینگەیەکی دەروونی تایبەتی بۆ ئەو باوکە دروست دەکات کە بە ڕوون و ئاشکرا لە بیرو بۆ چوون و حەزو ئارەزوو ڕەوشتیدا ڕەنگ دەداتەوەو بەزەقی لە هەڵس و کەوتی ڕۆژانەیدا بەرجەستە دەبێت.

واتە حەز بە جۆرە گۆرانی و ڕۆشنبیری و جل و بەرگ و ئایدۆلۆژیایەك دەکات، کەلەو (٢٥) ساڵەی ژیانیدا ڕێکەوتی کردووە، بەلاّم کوڕەکەی لەو لایەنانەوە زۆر جیاواز دەبێت، چونکە کوڕەکەی ئەو (٢٥) ساڵەی یەکەمی تەمەنی باوکی نەژیاوەو ڕووداوو کارەساتەکانی هیچ گرنگی و بەهایەکیان لە ژیان و بوارە دەروونییەکەیدا نییە.

لەبەر ئەوە دوورنییە کە کوڕەکە دوو هێڵی ڕاست و چەپ بەسەر ئەو ڕووداوو بۆ چوون و ئایدیۆلۆژیایانەی ٢٥ ساڵی یەکەمی تەمەنی باوکیدا بهێنێ، ئالەم کاتەدا باوك ڕازی نابێت و سەرەتای گرفتەکان دەست پێ دەکات، چونکە خاڵی سەرهەڵدانی ململانێی نێوان دوو ژینگەو بواری دەروونی جیاوازە، باوك ناتوانێت واز لەو بەشەی ژیانی بهێنێ و لە ڕووداوو کاریگەرییەکانی دەرباز بوونی بۆ نییە، کوڕیش هیچ گرنگی و نرخێك بۆ ئەو تەمەن و ڕووداوانەی دانانێت، لەبەر ئەوەی تیایدا نە ژیاوەو نازانێت چ گرنگی و ناوەرۆکێکی هەیە، ئالێرەدا ئەو دوو مرۆڤە هەردووکیان لەسەر هەقن و خۆیان بەڕاست دەزانن.

کەواتە ململانێکە کە حەتمیەو هەر دەبێت ڕووبدات. بەلاّم ئەگەر باوك توانی واز لە زۆر داب و نەریت و بەهای کۆن و بێکەڵکی ڕابووردووی بهێنێ و بە شارەزایی و زانیاری و ڕاستیەکانی زەمەنی کوڕەکەی ڕازی ببێت، لە بەرانبەر ئەوەشدا کوڕەکەی سەرەڕۆ نەبێت

>بووك و خەسوو<

هەندێك كەس واتێدەگەن كە ناژاوەو ناخۆشی نێوان بووك و خەسوو ئەزەلییەو سەرەتای هەیە و كۆتایی نییە، بەڵام ئەم بۆچوونە هەڵەیەو ئەم دیاردەیە رێژەییەو لە كۆمەڵگایەكەوە بۆ كۆمەڵگایەكی تر دەگۆڕدرێ و جیاوازی لە كات و قۆناغێكەوە بۆ كات و قۆناغێكی تر لە هەمان كۆمەڵگادا هەیە. ئەوەی ناتوانرێ نكوڵی و چاوپۆشی لێبكرێت ئەوەیە كە ئەم گرفت و ناخۆشییە لە نێوان ئەو دوو بوونەوەرەدا (بووك و خەسوو) هەیە، ئەمەش هۆكاری تایبەتی خۆی هەیە، ئینجا ئەگەر بە ووردی و زانستیانە بچینە ناو دڵ و دەروونی ئەو دوو مرۆڤەوەو لە گۆشە نیگای ئەوانەوە بڕوانینە ژیان و ئەم دیاردەیە ئەو كاتە دەگەینە ئەم ڕاستیانەی لای خوارەوە:-

١- خەسوو لەو بڕوایەدایە كە بەباشی لە ژیان تێدەگات و شارەزایی و تەمەن و زانیاریەكی زۆری هەیە لەبەر ئەوە ئەركی سەر شانی بووك و زاوایە كە گوێ ڕایەڵی بن و ئامۆژگارییەكانی لێ وەربگرن و لە قسەی دەرنەچن، بەڵام مەخابن سەد مەخابن بووك و زاوا بەو شێوەیە تێناگەن و ئەوان وا هەست دەكەن كە ئەمە دەست خستنە ناو كارو باریانەو خەسوو ئەو مافەی نییە كە ژیانیان لێ تاڵ بكات و ئەم تێڕوانینە دەبێتە گرێ كوێرەی نێوان بووك و خەسوو لە ئەنجامدا دوو بواری دەروونی، دوو بۆ چوونی جیاواز دەكەونە ململانێ و لە زۆربەی بوارەكانی ژیانی وەك (منداڵ بەخێوكردن، ئارووباری ناو ماڵ، كڕین وجۆرو شێوەی كەل و پەلەكانی ناوماڵ، چێشت لێنان، ماڵداری، مامەڵەو سەردانی خزم و دراوسێ و كەس و كار ......هتد) ڕەنگ دەداتەوە.

٢- خەسوو (دایك) ناتوانێت بەردەوام لەو بۆ چوون و هەست و سۆزەی دەرباز بێت كە ئاماژە بۆ ئەوە دەكات (منداڵەكانی) كوڕو كچەكانی تەنانەت دوای شووكردن و ژن هێنانیش هێشتا هەر منداڵە بێدەسەڵات و ئازدارەكەی جارانن و بەردەوام پێداویستیان بە چاودێری و یارمەتی ڕاو بۆ چوونی ئەو هەیە، ئەم بۆ چوونەش وا لە خەسوو دەكات

...ە ئەو مافی دەست تێوەردان و چوونە ناو ژیانی خێزانی بووک و زاواوە بەڕەوا بزانێت
...بە چەندەها شێوە پاساویان بۆ بهێنێتەوە.

...١- خەسوو دەگاتە ئەو بڕوایەی کە ئەم مرۆڤە تازەیە واتە (بووک) کەسێکی نامۆو ...تازەیەو دەیەوێت جگەر گۆشەکەی لێزەوت بکات و بیکات بە موڵکی تایبەتی خۆی و ...ەوی لێبێبەش بکات، لەبەر ئەوە خەسوو بەهەموو شێوەیەک هەوڵ دەدات و چەندەها ...ێوازی جیا جیا دەگرێتە بەر تا ئەو مەبەستەی بووکەکەی نەیەتەدی و نەبێت بە ...ناوەنی کوڕەکەی، لە بەرانبەر ئەمەشدا بووکێ واتێدەگات کە خەسوو ژیانیان لێتاڵ ...دەکات و ئەو مافەی نییە کە مێردەکەی لێ زەوت بکات، ڕاستە کوڕی ئەوە بەڵام ئێستا ...وای ژن هێنانی کوڕەکەی، ئیتر کوڕەکەی دەبێت بە موڵکی ئەو (واتە بووکێ). لێرەشدا ...ووبارە پێك دادانی ڕاوبۆچوون وململانێ دروست دەبێت.

...- خەسوو دەڵێت دوای ژن هێنانی کوڕەکەی، ئیتر بووکێش دەبێت بە یەکێك لە ...ەندامەکانی خێزانەکەی و وەك کوڕەکەی دەبێت گوێ ڕایەڵی ئامۆژگارییەکانی ببێت و ...ابێت لە قسەی دەربچێت، بەڵام بووکێ بە جۆرێکی تر بۆی دەچێت ونایەوێت ببێت بە ...اشکوو کۆپی هیچ کەسێکی تر، تەنانەت ئەگەر خەسوو یان خەزووریشی بێت، چونکە ...ەو بۆ ئەوە شووی کردووە کە سەربەخۆ بێت.

...- هەندێك جار لە ئەنجامی غیرەو پاڵنەرە نەستیەکانەوە، خەسوو شیرازەی ڕاستی لە ...ەست دەپچڕێت و لە ناودوە ڕك و کینەیەکی زۆری بەرانبەر بووکێ لا دروست دەبێت، ...بەتایبەتی کاتێك ژیانی خێزانی و تایبەتی لەو خۆشتر بێت و (ئەلکترا گرێ) ...دووبارە لە نێوان دوو تۆخمی مێی وەك یەك سەر دەردێنێتەوەو هەموو خەوو خەیاڵ و ...ملانێی نێوان کچ و دایك زیندوو دەکاتەوە.

٦- هەندێك جار خەسوو بەمەبەستی تۆڵە سەندنەوە، بووکەکەی دەکات بـە قۆچـی قوربانی ململانێ و چەوساندنەوەی خودی خـۆی کـە کـاتی خـۆی لـە سـەر دەستی خەسووەکەی چەشتوویەتی واتە خەسوو سەردەمی بووکایەتی خۆی دێتەوە یادو زوڵم و ستەم و ناهەقی خەسووی بیردەکەوێتەوەو دەیەوێت ئەمیش تۆڵەی خەسووی خـۆی لـە بووکە بەستەزمانەی بکاتەوە.

گومانی تێدا نییە زۆرجاریش مێردی بووکێ (کوڕی خەسـووی) ئـەم ئـاگرەی نێوان بووك و خەسوو خۆشتر دەکات، بە تـایبـەتی کاتێـك کەسـایەتییەکی لاوازی هـەبێت و بەردەوام داوای یارمەتی لە دایکی بکـات و توانـای مـاڵ بـەخێوکردنی نـەبێت، یان نەتوانێت هاوسەنگی نێوان دایکی (خەسوو)و خێزانەکەی (بووك) ڕابگرێت، ئیتر یان تەنها گرنگی بە خێزانەکەی دەدات و دایکی پشت گوێ دەخات یان بە پێچەوانەوە، لە هەردوو حاڵەتەکەدا ئەو ئاژاوەو ناخۆشییەی نێوان بووك و خەسوو زیاتر دەبێت.

لە ڕاستیدا بووك و خەسوو هەردووکیان لەسەر حـەقن و بـۆ چـوونەکانیان پـڕبـە پێستی بارە دەروونییەکەی خۆیانە، بەلام لە ڕێگەی مێردی زیرەك و خەسووی بـەوشاو لە خۆبووردوو بووکی هێمن و خۆ ڕاگـرەوە لێـك نزیـك کردنـەوەو گونجانـدنی دووێ، ئەرکی سەرشانی کوڕی خەسـووەکە هاوسـەنگی نێـوان دایکـی و خێزانەکـەی (بووك) ڕاگرێت و دڵی دایکی نەشکێنێ و مافی ژنەکەشی دابین بکات و هەروەها لەسەر بـووکیش پێویستە کە گوێ ڕایەڵی باشی و ئامۆژگارییە بە سوودەکانی خەسووی بێت و لە بۆنـەو جەژنەکاندا دیاری پێشکەش بە خەسووی بکات، لە هەمان کاتیشدا دەبێت خەسـووش ڕەچاوی سەربەخۆیی و ڕاوو بۆ چوونی بووکەکەی بکات و سەربەستی بە کوڕەکەی بدات و دەست نەخاتە ناو کارو باریانەوەو بەچاوی سۆزو خۆشەویستییەوە بڕوانێتە بووکەکەی.

ئەگەر ئەوسێ کوچکەیە توانیان ڕەچاوی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە بکەن، ئەوا بێگومان ئەو گرفت و کێشە ئەزەلییە، زۆر لاوازو کـەم دەبێتـەوەو دواجـار بنـەبڕیش دەکرێت.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە کە دیاردەی (بووك و خەسوو) لە زۆر جێگای سەر ئەم گۆی زەوییە گرنگی نەماوەو ئەو کێشەیە دروست ناکات، بە تایبەتی لەو وولاتانەی سنووری خێزان تەسك بۆ تەوەو تەنها ژن و مێرد دوور لە خەسوو پێکەوە دەژین و بواری ئەوە نارەخسێ ئەو دوو بۆ چوون و بارە دەروونییە بکەونە ململانێ و کێشەو بگردو بەردە (الدباغ، ١٩٨٠، ص٤٧)٠

چەند رێنمایی وئامۆژگاریەك بۆ بووك بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ خەسووی خۆش ببێت :-

١- هەوڵبدە لە خەسووت تێبگەیت :-

بۆ ئەوەی بووکێ لە ناو ماڵی خۆی بە خۆشی و کامەرانی بژی ئەوا دەبێت هەوڵبدات کە لە خەسووەکەی تێبگات و بزانێت حەزی لە چیە یان رقی لە چیە ،بەچی بێزار دەبێت وە بە چی دڵتەنگ دەبێت بەچی دڵخۆش دەبێت ؟ دواتر لە ئەو شتانە دوور بکەوێتەوە کە خەسووی پێی بێزار دەبێت ، وە ئەو شتانەش بکات کە خەسووی دڵی پێی خۆش دەبێت ٠

دەبێت بووکی زیرەك ئەو راستیە بزانێت کە هەر کەسەو کەسێتی تایبەت بەخۆی هەیەو دوو کەس نیە وەك یەك بیر بکەنەوە ٠ لەبەر ئەوە دەبێت شارەزای کەسێتی و جۆری بیرکردنەوەی خەسووی بێت و بە ئەو جۆرە مامەڵەی لەگەڵ بکات کە لەگەڵ جۆری کەسێتی ئەو دەگونجێ ٠ئەم جۆرە مامەڵەیەش بە هیچ شێوەیەك لە کەسێتی و پلەو پایەی بووك کەم ناکاتەوە ، بە پێچەوانەوە زیاتر خۆشەویستی دەکات و وا لە خەسووی دەکات کە زیاتر رێزی بگرێت ، لەبەرئەوەی بووك رێزی ئەو دەگرێ ٠

٢- ئاگاداری رۆژی لە دایك بوونی بە :-

بووکی زیرەك و لێهاتوو هەوڵدەدات کە رۆژی لە دایك بوونی خەسووی بزانێ و لە ئەو رۆژەدا پێش هەموو کەسێکی تر پیرۆزبایی رۆژی لە دایك بوونی لێدەکات و دیاریەکی بچکۆلەشی پێشکەش دەکات • لەلایەکی تریشەوە بووك دەتوانێت سوود لە بۆنە ئاینی و نیشتمانی و نەتەوایەتیەکان وەربگرێت و لە ئەو کاتانەدا خەسووی لە بیر بێت و بە دیاریەکی بچووك یان بە دوو قسەی خۆش یان بەسەردانێك ئەو بۆنەو رۆژانەی لێپیرۆز بکات •

بەبڕوای دەروونزان و کۆمەڵزانان بووکێ بە ئەم کارەی زیاتر خۆی لەلای خەسوو خۆشەویستر دەکات و خەسوو خەزووری ناچار دەکات کە زیاتر رێزی بگرن • واتە هیچ کەمکردنەوە نیە لە نرخی بووکێ بە پێچەوانەوە ئەوەندەی تر لە بەرچاوی خەسوو خەزووری و کەسانی چوار دەوری گەورەتر دەبێت •

٣- بەردەوام لە کاتێکی دیاریکراودا سەردانی خەسوو مەکە :-

ئەگەر بووك بیەوێت لەلای خەسوو خەزووری خۆشەویست بێت ، ئەوا باش نیە کە بەردەوام وەك رۆتین هەفتانە یان مانگانە لە رۆژێکی دیاریکراودا سەردانی ماڵی خەسووی بکات ، واتە گونجاو نیە کە بە بەردەوامی هەموو رۆژانی هەینی سەردانیان بکات • لەبەر ئەوەی ئەگەر رۆژێك لە ئەو هەفتە یان ئەو مانگە نەیتوانی سەردانیان بکات ، ئەوا لە وانەیە لێکدانەوەی هەڵەی بۆ بکەن و بڵێن بۆ ئەم هەفتەییە نەهاتن (لە وانەیە دڵیان زویر بووبێت یان حەز لە ماڵمان نەکەن ••• هتد) • بەلام ئەگەر هەر هەفتەو لە رۆژێکی جیاواز لە هەفتەکانی تر سەردانی ماڵیان بکەن ئیتر ئەو لێکدانەوانە ناکەن ، لەبەر ئەوەی رۆژێکی دیاریکراو نیە کە بووك سەردانیان بکات ،

ئینجا ئەگەر ئەو رۆژەش بواری نەبوو یان نەیتوانی ئەوا بووک دەتوانێت کات و رۆژێکی تر بچێت و کەسیش پێش وەخت چاوەڕوانی نیە .

٤- پەیوەندی بەردەوام :-

وەك دەڵێن خزم و کەسی بە سەردان و هاتووچۆوە خۆشە ، واتە پێویستە لەکاتی خۆیدا هات و چۆو سەردانی بەردەوام هەبێت و نابێت بووك واز لە مالی خەسوو خەزووری بهێنێت و بۆ ماوەیەکی زۆر سەردانیان نەکات ، لەبەر ئەوەی بە ئەم کارەی کێشەو گرفتەکان زیاتر دەکات و دلی خەسوو خەزووریشی زویر دەکات و مندالەکانی لە ئەنك و باپیریان بێبەش دەکات .

لەبەر ئەوە زۆر پێویستە بووك وەك پێویست و بە پێی کات و توانای خۆی سەردانی مالی خەسووی بکات و نەهێلێت ئەو پەیوەندییە بپچرێت . سەرەڕای ئەوەش ئەگەر بە تەلەفۆنیش بێت هەوالی مالی خەسووی و باری تەندروستیان پرسیار بکات و گفت و گۆو قسە لە سەر حەزوو ئارەزوو پێداویستیەکانیان بکەن و بووك لە کاتی پێویستدا داوای رێنمایی و ئامۆژگاری خەسوو خەزووری بکات ، کە بە ئەم کارەشی ئەوەندەی تر خۆی لە مالی خەسووی نزیك دەکاتەوە .

٥- متمانە بە خەسوت بکە :-

هەموومان دەزانین خەسوو خاوەنی شارەزایی و زانیاریەکی زۆرەو تەمەنی لە بووك زیاترەو وەك دایکی ئەو وایە ، لەبەر ئەوە دەبێت بووك متمانە بە خەسووی بکات و گوێی لێراگرێ و لە کێشەو گرفتەکانی رۆژانەو مندال بە خێوکردندا سوود لە شارەزایی و زانیاریەکانی وەربگرێت ، وە مەرج نیە هەموو زانیاریەکانی خەسوو راست و زانستی بێت ، بەلام ناشبێت بلێین هەموو راو بۆچوونەکانی هەلەیە ،کەواتە بووك دەتوانێت

سوود لە زانیاری و راو بۆچوونە راستەكانی وەربگریٰ و گوێش لە هەموو راوبۆچوونەكانی تریشی بگرێت بەلاٚم كاریان پێنەكات . بەلاٚم نابێت بە هیچ شێوەیەك لە نرخی ئامۆژگاریەكانی كەمبكاتەوە یان دژیان بوەستێتەوە .

٦- نابێت بووك پێشبڕكیٰ و ململانیٰ لەگەڵ خەسووی بكات :-

هەندێك جار لە ئەنجامی پێشبڕكیٰ و ململانێی نێوان بووك و خەسوو كێشە دروست دەبێت ، بۆ ئەوەی بووك لە ئەو كێشانە بە دوور بێت ئەوا نابێت بكەوێتە كێبڕكیٰ لەگەڵ خەسووی ، واتە ئەگەر خەسووی لە دروستكردنی خواردنێكی دیاریكراو سەركەوتووە (بۆنموونە كفتە) ئەوا نابێت بووكەكەشی بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدا بێت كە كفتەی خۆشتر لێبنێ و بە ئەوەش پێشی خەسووی بداتەوەو خەزوورو مێردەكەی رازی بكات و بڵێن ئافەرین وەلاٚ كفتەی بووكیٰ لە هی خەسوو خۆشترە ، بە ئەو كارەی بوون و تواناكانی خەسووی دەسڕێتەوە و خەسووی دەكات بە دوژمنی خۆی . لە جیاتی ئەوە بووكی زیرەك دەچێت خۆی خەریك دەكات بە خواردنێكی ترەوە كە خەسوو تیایدا سەركەوتوو نیە یان خۆی پێوەخەریك نەكردووە .

یان جاری وا هەیە خەسوو لە كارو چالاكیەكی ناوماڵدا سەركەوتووە ، بووكێش لە رق و عینادی خەسووی دەچێت خوو دەداتە هەمان كارو چالاكی و پێشبڕكیٰ لەگەڵ خەسووی دەكات ، كە ئەمەش دەبێت بە سەرچاوەی رق و كینە و تووڕەبوونی خەسووەكەی ، لەبەر ئەوەی خەسوو هەموو تەمەنی خۆی بۆ ئەو كارو چالاكیە تەرخانكردوەو گەیشتۆتە ئەو ئاستەی كە تیایدا سەركەوتنی بە دەست هێناوە ، بۆیە بە هیچ شێوەیەك رازی نابێت بە ئەوەی یەكێكی تر بێت و ئەو كارو چالاكیەی وەك كوڕەكەی لیٰ زەوت بكات . ئینجا بۆ ئەوەی كێشە لە نێوان بووك و خەسوو دروست نەبێت ، ئەوا باشتر وایە بووك خووبداتە كارو چالاكیەكی ترو خۆی لە ئەوەی خەسووی بە دوور بگرێت .

٧- نابێت خەسوو بە هەموو نهێنیەکانی نێوان بووك و کورەکەی بزانێت :-

خێزان پیرۆزی و گرنگی خۆی هەیەو نابێت کەسانی تر بە هەموو نهێنیەکانیان بزانن ، لەبەر ئەوەی کاتێك کەسی سێهەم بە کێشە و گرفت و نهێنیەکانی نێوان ژن و مێرد دەزانێت ، ئەوا زۆر جار بۆ مەبەستی تایبەتی خۆی بەکاریان دەهێنێ و کێشە و گرفتەکە ئاڵۆزتر دەبێت • لەبەر ئەوە نابێت ژن و پیاو نهێنیەکانی خۆیان بۆ نزیکترین کەسیان باس بکەن ، ئەگەر ئەو کەسە دایك و باوك و خەسوو خەزووریش بێت ، بەڵکوو دەبێت هەوڵبدەن خۆیان چارەسەری گرفتەکانیان بکەن ، بەڵام کاتێك بێهیوا دەبن و بۆیان چارەسەر ناکرێت ، ئەوا دوای بیرکردنەوەی پێویست ئینجا بڕیاربدرێت کە بە چ کەسێکی نزیك بگوترێت کە جێگای متمانەیە و لە توانایدا هەیە کە هاوکاریان بکات.

٨- نابێت لە بەرچاوی خەسوو رەخنە لە کورەکەی بگیرێ و ستایشی مێردەکەی بکرێت :-

کوڕ چەند گەورە ببێت بە بۆچوونی دایك هەر منداڵەکەی جارانەو پارچەیەکە لە جگەری ، ئینجا کاتێك بووك لە بەرچاوی خەسووی بە خراپە باسی مێردەکەی دەکات و گلەیی زۆری لێی دەبێت ،ئەوە بزانێ و نەزانێ بە ئەو کارەی جەرگی خەسووی دەسوتێنێ و وەك ئەوە وایە هێرش بکریتە سەر کەسێتی ئەوو پێی بڵێی تۆ دایکێکی سەرکەوتوو نەبویت و نەتتوانیوە منداڵەکەت بە باشی پەروەردە بکەیت و ئەوەتا ئێستا پیاویشەو ژنی هێناوە بەڵام ماڵ و منداڵی پێ بەخێو ناکرێت •

بووکی زیرەك و لێزان ئەگەر کێشەشی لەگەڵ مێردەکەی هەبێت ئەوا ناچێت لەبەرچاوی دایك و باوك یان خەسوو خەزوور باسیان بکات ،بەڵکوو هەوڵدەدات لەگەڵ مێردەکەی بە تەنها و بەهێمنی قسەی لەسەر بکەن و بە دوای چارەسەرکردنیدا بگەرێ ، نەك لەلای ئەم و ئەو باسی بکات و کێشەکە ئاڵۆزتر بکات •

لەلایەکی تریشەوە دەبێت بووک پەیوەندی لەگەڵ خەزووری سنووردار بێت و ئاگای لە قسەو رەفتارەکانی بێت و کارێکی وانەکات دڵی خەسووی برەنجێنێ • واتە نابێت لە بەرچاوی خەسوو بە شان و باڵای خەزووردا هەڵبدرێت ، لەبەر ئەوەی خەسووی دەڵێت ئەك کوڕەکەی بردووم دەیەوێت بە زمانی لووس مێردەکەشم لێ تەرە بکات و بۆ لای خۆی رایبکێشێ • هەروەها زۆر قسەگۆڕینەوەو دەمەتەقێی زیاد لە پێویستی بووکیش لە بەرچاوی خەسووی لەگەڵ مێردەکەی خۆی شتێکی باش نیەو خەسوو بێزارو تووڕەدەکات • لەبەرئەوە زۆر پێویستە بووك لێیان دوور بکەوێتەوە بۆ ئەوەی کێشەی بۆ دروست نەبێت و دڵی خەسووش زویر نەبێت •

٩- دەبێت بووك سەربەخۆیی خۆی بپارێزێت :-

دەبێت بووك ئاگای لە هەڵس و کەوت و رەفتاری خۆی بێت و کەسێتی و ناسنامەی خۆی هەبێت و وانیشانی خەسووی نەدات کە هیچ شتێك نازانێت ، واتە نابێت بۆ بچووکترین شت بۆلای خەسووی ڕابکات و داوای یارمەتی لێبکات بەڵکوو دەبێت خۆشی هەوڵبدات و خۆی فێری زۆر شت بکات و بۆ هەمووشتێك نەچێت بۆلای خەسووی • چونکە بە ئەو کارەی خەسووی بێزار دەکات و دواتریش بە کەسێکی بێدەسەلاتی لەقەڵەم دەدات و ئەو کاتە بیانووی بۆ دروست دەبێت و بە هەموو شێوەیەك دەست دەخاتە ناو کاروباری خێزانیانەوە ، بە بیانووی ئەوەی بووکەکەی هیچ نازانێ و ئەگەر ئەم ئاگای لێی نەبێت ماڵی کوڕەکەی کاول دەکات •

لەلایەکی تریشەوەی نابێت هەر بووك سەردانی خەسوو بکات ، بەڵکوو دەبێت بووکیش میوانداری خەسووی بکات و لە ماڵی خۆیدا خزمەتی بکات و پاداشتی چاکەی خەسووی بداتەوە • واتە نابێت هەموو کاتێك بووك بە خۆیی و ماڵ و منداڵیەوە هەڵبکوتێتە سەر ماڵی خەسووی و لێی داکوتێ و لە تەڕی بخوات و لە وشکی بخەوێ ، بەڵکوو دەبێت بە هەمان شێوەی ئەوان خزمەتی ماڵە خەزورانی بکات • بە ئەم شێوەیە

دەتوانێت هاوسەنگی نێوان خۆیی و خەسووی رابگرێت و بۆ هەموو لایەکی بسەلمێنێ کە ئەمیش بوون و کەسێتی خۆی هەیەو پاشکۆی هیچ کەسێك نیە .

١٠- دەبێت بووك ژیانی تایبەت بەخۆی هەبێت :-

زۆر پێویستە بووك سەربەخۆیی خۆی هەبێت و هەموو شتێك نەخاتە بەردەم خەسووی ، واتە ئەگەر خانووی سەربەخۆشی نەبوو ئەوا دەبێت زۆربەی کارو ئیشەکانی ناومال و مندالی ، بۆخۆی بیکات نەك خەسووی بۆی بکات ، هەروەها نابێت هەموو شتێکی ناو مالی خۆی بخاتە بەردەستی خەسووی و ئەم تەماشاکار بێت ، بەڵکوو دەبێت هەندێك شتی جیای خۆیان هەبێت و هەریەکیان بەرپرسی ناو مال و مندالی خۆی بێت ،چونکە ئەگەر بووك وانەکات ، ئەوا دوای ماوەیەك خەسوو دەبێت بە گەورەی مال و بووکیش بە پاشکۆ و رۆلیشی لە ناو ئەو مالەدا زۆر بچووك دەبێتەوە .

١١- خەسوو دایکی مێردە دلدارو خۆشەویستەکەتە :-

دەبێت بەردەوام بووك ئەو راستیە بزانێت و وەك ئەلقە بیکاتە گوێچکەکانی کە خەسوو دوژمنی ئەو نیە ، بەلکوو دایکی ئەو کەسەیە کە ئێستا خۆشەویست و هاوسەرو دلداریەتی و هەر ئەو خەسووە بوە ، کە نۆ مانگ و نۆ رۆژ ئەو دلداردی ئەوی لە ناو مندالدانی بە خێوکردوەو شەوو رۆژ وەك هەردوو چاوەکانی پاراستویەتی و دوای لە دایك بوونیش هەتا ئەو کاتەی کە بووە بە مێردی ئەو هەر شەو نخوونی بۆکردووەو کاتێك نەخۆش کەوتووە یان ئازارێکی بووە ، ئەوا هەر ئەو خەسووەی بووە کە شەو تا بەیانی بەدیاریەوە شەوارەی گرتووە .

> لاسایی کردنەوەی کوێرانە <

مرۆڤ لەو ڕۆژەوەی لە دایك دەبێت تا دوا هەمین چرکەی ژیانی، بەسێ ڕێگـا (شـێواز) شارەزایی زیاد دەبێت وفێری دیاردەکانی ژیان دەبێت. دوای لە دایك بوون ولە قۆنـاغی شیرە خۆریدا، یەکەم شێواز بۆ شارەزابوونی دیاردەکانی ژیـان دەگرێتـە بـەر، ئـەویش تاقی کردنەوەو هەڵەیە (التجربة والخطأ)، واتە بەردەوام لە هەوڵداندایە و بە ڕاست و چە پدا پەل دەهاوێژێت بۆ گەیـشتن بـە کـەل و پەلـەکانی چـواردەوری ولـە تـاقی کردنەوەدایە بۆ زاڵ بوون بەسەر ژینگەکەیـدا، ئەگـەر سـەرکەوت ئـەوە بـەردەوام لـە داهاتوودا هەمان ڕەوشت دووبارە دەکاتەوە، ئەگەر سەریش نەکەوت ئەو کاتە واز لـەو هەوڵەی پێشووی دەهێنێ و بە مەبەستی بە ئاکام گەیـشتن پـەنا بـۆ ڕەوشـت وهـەڵس وکەوتێکی تر دەبات.

واتە بەردەوام لە ئەزموون وهەوڵداندایەو واز لە هەڵس وکەوتـە هەڵـەکان دەهێنـێ ورەوشتە سەرکەوتووەکان پیادە ڕەوو دووبارە ودەبارەیان دەکاتەوە. ئەمە یەکـەم ڕێگـا وچەکی منداڵی مرۆڤە (تەنانەت بێچووی زۆر ئاژەڵیش کە لەخوار مرۆڤەوەن).دووەهەم ڕێگاش بۆ فێربوون و شارەزابوونی دیاردەکانی ژیان لاسـایکردنەوەیە، منـداڵ ڕۆژ لـە دوای ڕۆژ لە گەورە بووندایە ولە قۆناغی دووهەمدا هاوشان لەتـەك تـاقی کردنـەوەو هەڵەدا پەنا بۆ لاسایی کردنەوەی کەسانی چواردەوری دەبات و لە ڕێگەیانەوە فێری زۆر ڕەوشت وئاکاری کۆمەلایەتی دەبێت.

لە قۆناغی سێهەمیشدا مرۆڤ لە ڕێگەی تێگەیشتنی دیاردەکانی ژیان و بەکارهێنانی بیری و هەڵسەنگاندنەوە زۆر شارەزایی دەست دەکـەوێت، زۆر ئاسـاییە مـرۆڤ لاسـایی کەسانی تر بکاتەوەو لێیانەوە فێری زۆر شتی بـە بـەهاو بـە نـرخ ببێـت، تەنانـەت جۆرێکی تایبەتیش لە بواری دەروونزانیدا دەربارەی لاسایکردنەوە هەیە، بەلام نابێت

ئەوەشمان لە بیر بچێت کە بەردەوام لاسایکردنەوە دەرئە نجامی خێرنییە، لە کاتێکدا ئەگەر لەسەر بناغەیەکی پتەو نەبێت وبەشێوەیەکی کوێرانە بێت.

چونکە لاسایکردنەوەی کوێرانەی بۆ هەڵسەنگاندن وتاوتێکردنێکی ژیرانە، زەرەرو زیانێکی گەورە بە بەرژەوەندی تاك وکۆمەڵ دەگەیەنێت، لەبەر ئەوەی زۆرجار دیاردەو ڕووداوەکانی چوار دەوری تاك ڕاست نین، بەڵکو زۆربەیان هەڵە وچەواشەکارن وپێویست بەوە دەکات کە باشەکانی لێگوڵ بژێر بکرێن، بەڵام بە داخەوە زۆر جار لە ئەنجامی نەزانی و دواکەوتویی و هەست بەکەمی کردنەوە، هەندێك تاك وگەل ونەتەوە دەکەونە چڵپاوی لاسایکردنەوەی کوێرانەوەو بە هەموو شێوەیەك ڕووداوو دیاردەکانی چواردەوریان دەقۆزنەوەو دەبن بە پاشکۆ بەبێ ئەوەی بزانن تاچ ڕادەیەك بە سوودە، زۆرجار دوای کەوتن و هەرەسهێنانێکی زۆر ئینجا بە ئاگادێنەوەو ئەو کاتەش کار لە کار ترازاوەو پەشیمانیش دادی کەس نادات.

گومانی تێدانییە، زیاتر گەل ونەتەوەو کەسانی دواکەوتووی بێ ئەزموون دەکەونە ئەو چڵپاوەوە، لەبەر ئەوەی شارەزاییان کەمەو بواری بیرکردنەوەیان تەسکەو ئامانجەکانیان کەم خایەن وکورتن، ئیتر هەر زوو بە ڕواڵەت ودیوی دەرەوەی دیاردەو ڕووداودکان هەڵدەخەڵەتێن وناوەرۆك وکرۆك وکاکڵەکانیان بیر دەچێتەوەو ودك ئەو کابرا چاوساغەیان لێدێت کە دەچێتە (شاری کوێران ئەویش دەست بە چاوییەوە دەگرێت).

بۆ نموونە نەزانی و بیر تەسکی و ڕواڵەت خوازی وا لەو مرۆڤانە دەکەن کە چاو لە کەسانی تر بکەن وکوێرانە (لە کڕینی کەل و پەلی ناوماڵ وهەڵبژاردنی پیشەوکار، ڕاوو ڕووت کردن وتالانی، شاردنەوەی کەل وپەل، تەقە کردن، شاباش دان، ئاهەنگ گێران لە نادی و شوێنە گشتییەکان، کۆچ کردن بۆ هەندەران، هەڵدان بەشان و بالای کەساندا) لاساییان بکەنەوە. ئەمانە مشتێکن لە خەروارێك، مەڵۆیەکن لە شارای

گەلانی دواکەوتودا، لە هەمووشیان دلتەزێنتر لاسایی کردنەوەی کوێرانەی گەلانی بیانی و پێش کەوتوون. دەردو خەفەتەکە لەوەدایە ناچن لاسایی ڕەوشت و ناکار ودیاردە باشەکان وزانستە پێش کەوتووەکانیان بکەنەوە، بە پێچەوانەوە تەنها لاسایی جل وبەرگ وڕواڵەت ودیوی دەرەوەیان دەکەنەوە، کە بە هیچ شێوەیەك بۆ ناوەرۆك وکاکلی ئەم گەلە دواکەوتووە نابێت، لەبەر ئەوەی ڕەنگ دانەوەی ڕاستەقینەی ناوەرۆك وکرۆکی ئەو گەلە پێش کەوتوانەیە.

هەر لەبەر ئەوەشە ئەو لاسایکردنەوەیە دەبێتە هۆی داتە پینی بنەمای ئەو گەل ونەتەوەو تاکە دواکەوتووانە، بەلأم تەنها کاتێك کە سەرکەوتن بە دەست بهێنی ئەو کاتانایە کە لاسایکردنەوەکە ژیرانە بێت وهەردوولاش (دیووی ناوەوەو دیوی دەرەوەش) لە خۆ بگرێت، واتە تەنها نابێت لاسایکردنەوەی ڕواڵەت وتوێکل بێت. بەڵکو دەبێت لاسایکردنەوەی زانست وشێوەی بیرکردنەوەی ڕاست ودڵسۆزییان بۆکارکردن وقوربانی دان لە ڕێگەی زانست وبەرژەوەندی گشتی و چارەنووسی نەتەوەدا بێت.

> واستە <

د. کەریم قەرەچەتانی

یەکێك لەو دیاردە کۆمەڵایەتییانەی کە مێژووییەکی دوورو درێژی هەیەو ڕووبەڕووی زۆربەی کۆمەڵگاکانی سەر گۆی ئەم زەوییە بۆتەوە، دیاردەی دزێوی (واسطة) یە. ئەم دیاردەیە لەسەر لایەنە خراپەکانی سروشتی مرۆڤایەتی و هەندێك ڕەمەك و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی بونیاد نراوەو درێژەی بەمانەوەی خۆی داوە، هەرچەندە کۆمەڵگای مرۆڤایەتی و شارستانیەتی زۆر لە وولاتان توانیویانە کەبەسەر زۆر لایەنی خراپی سروشتی مرۆڤایەتی و ڕەمەکە ئاژەڵیەکاندا زاڵ ببن و کۆنترۆڵ و دەستە مۆیان بکەن و کالایەکی شارستانی بەبالایاندا ببڕن، بەلام بەداخەوە تاودکو ئێستاش زۆر لەکۆمەڵگاکان (بەتایبەتیش وولاتانی تازە پێگەیشتوو و دواکەوتوو) نەیانتوانیوە کە کۆنترۆڵی ئەو دیاردە کۆمەڵایەتیە دزێوە بکەن و بۆتە هۆی لەدەست دانی زۆر لەووزەو بەهرەی تاکەکانی کۆمەڵ.

(واسطة) زیانی زۆر بەبونیادو پێکهاتەکانی کۆمەڵ و دام و دەزگاکانی دەگەیەنێت لەوانە (دانەنانی مرۆڤی گونجاو لە شوێنی گونجاو، لەفکردنی بنەماکانی کۆمەڵ، لەناوبردنی تواناو بەهرەکان، خواردنی هەقی کەسانی تر، نەهێشتنی دادگەری کۆمەڵایەتی، چاندنی تۆوی ڕك وکینەو غیرە،... تاد)، چونکە (واسطة) کردن دەبێتە هۆی دروست کردنی زۆر گیروگرفتی کۆمەڵایەتی و ئابووری و دەروونی و پەروەردەیی و ڕۆشنبیری، بۆ نموونە کاتێك یەکێك بەناهەق و بەبێ هیچ پێوەرێکی زانستی و کۆمەڵایەتی و ئایینی لە ڕێگەی نووسراو یان تەلەفۆن یان چاوپێکەوتنێکەوە ، شوێن و پلەو پایەیەك داگیر دەکات و کەسانی تری خاوەن تواناو بەهرە بێبەش دەکات، ئەمە دەبێتە هۆی دروست کردنی هەموو ئەو زیان و خراپیانەی لای سەرەوە.

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆ کرد، ئەم دیاردەیە زیاتر لەناو ئەو کۆمەڵگایانەدا باوە کەداب و نەریتە کۆمەلایەتییە عەشائیرییەکان و پەیوەندی خوێن و (رەحم)و خزمایەتی و دۆستایەتی لەناویاندا زۆر بەهێزە کەتاکەکانیان ناتوانن بەئاسانی پێشێلی بکەن، لەبەرئەوە کاتێك یەکێك لەو کۆمەڵگایە پەنا بۆ (واسطة) دەبات و کەسێکی تر ناچاردەکات کەکارەکەی بۆ جێبەجێ بکات، ئینجا ئەگەر ئەو کەسەی کە پەنای بۆ براوە، ئەو کارەی بۆ جێبەجێ نەکات، ئەوا لەو جۆرە کۆمەڵگایانەدا رووبەرووی زۆر گیروگرفت و بگرەو بەردە دەبێتەوەو دڵی زۆر کەسی لێدەرەنجێ، لەبەر ئەوە زۆر جار بەناچاری (واسطة)کە دەکات.

بەلام لەلایەکی ترەوە کەسانی واهەن کەکەسایەتییەکی لاوازو بوودەڵەیان هەیەو بەردەوام پەنا بۆ (واسطة) دەبەن و ئیتر گوێ بەوە نادەن کە ئەمە کارێکی دزێوو نامرۆڤانەو پێشێلکردنی مافی کەسانی ترە. رەگ و ریشەی ئەم دیاردە دزێوە لەوولاتانی وەك ئێمە زۆر لە قووڵایی مێژوودا خۆی داکوتاوەو دەگەڕێتەوە بۆ سەدەها ساڵ پێش ئێستاو دوژمنانی ئەم گەل و نەتەوانە پەنایان بۆ هەموو شێوازێکی تێکدەر بردووە، یەکێك لەو شێوازانەش (واسطة)و بەرتیل وەرگرتن و دەم چەورکردن بووە، کەلەرێگەیانەوە شیرازەی کۆمەڵیان تێکداوەو هێزو تواناو بەهرەکانی تاکەکانی کۆمەڵیان لەناو بردووە.

ئەگەر زۆر دوور نەڕۆین و بگەڕێینەوە بۆ سەردەمی عوسمانییەکان و دواتریش ئینگلیزو رژێمی پاشایەتی و هەموو حکومەتە داگیرکەرەکانی تری ئەم وولاتە، دەبینین هەرهەموویان لەبەر ئەوەی حکومەتێکی نیشتمانی و نەتەوایەتی دڵسۆز نەبوون، بۆیە بەردەوام پلەو پایەو دام و دەزگاکانی کۆمەڵیان بەکەس و کارو دۆست و لایەنگری خۆیان پڕکردۆتەوەو هیچ بەهایەکیان بۆ تواناو بەهرەو لێهاتوویی تاکەکانی تری کۆمەڵ دانەناوە، چونکە مەبەستی سەرەکی ئەوان خزمەتکردنی کۆمەڵ و

ئاوەدانکردنەوەی وولات نەبووە، بەڵکو تەنها مانەوەو پتەوکردنی کورسی و دەسەڵاتی خۆیان بووە.

هەرچەندە بەم چەند دێڕە ناتوانرێت ئەو دیاردە دزێوە لەناوببرێت بەڵام هەریەک لە ئێمە دەتوانێت لەلای خۆیەوە، پەلوپۆی ئەم دیاردە دزێوە بکات و رۆژ لەدوای رۆژ کەمتر هەم پەنای بۆ بەرین هەم کەمتر جێبەجێیان بکەین، هەرچەندە لەوانەیە کارێکی ئاسان نەبێت بەڵام هەردەبێت هەنگاوی یەکەم بهاوین.

> نەخۆشی ناو نەك ناوی ناخۆش <

ناو خۆش بێت یان ناخۆش بەشێکە لەکەسایەتی و ناسنامەی مرۆڤ و کاریگەری خۆی لەسەر باری دەروونی خاوەنەکەی و ئەو کەسانەی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات، هەیە. ناو وەکو هەموو پێکهاتەکانی تری کەسایەتی (ئایین، جەستە، جل وبەرگ، زمان، ئاستی رۆشنبیری و کۆمەلایەتی، نەتەوەو داب و نەریتی کۆمەلایەتی.... تاد) رۆلی گرنگی لەسەر ژیان و چۆنیەتی خۆسازاندنی مرۆڤ هەیە.

لەبەر ئەوە دەبێت دایك و باوك و کەسانی نزیك، ناوی خۆش بۆ منداڵ بدۆزنەوەو تا دەتوانن لەناوی ناخۆش دووربکەونەوە. لەئەنجامی زۆر تویژینەوەی زانستییەوە دەرکەوتووە کە ئەو ناوانەی ناخۆشن و دەبنە مایەی پێکەنین و گرژی و گاڵتە پێکردن، گرفتی زۆر بۆ خاوەنەکانیان دروست دەکەن و تەنانەت لە گەورەیشدا بێت خاوەنەکانیان لە هەوڵی ئەوەدان کەناوەکانیان بگۆڕن یان نازناوێك بۆخۆیان بدۆزنەوە، چونکە منداڵ کاتێك گەورە دەبێت و ڕاست و چەپی خۆی دەزانێ ئەو کاتە بۆی دەردەکەوێت کە ئەو ناوە ناخۆشە چەند گرفت و ئەندێشەی دەروونی و کۆمەلایەتی بۆ دروست دەکات.

بۆ هەردوو زانا (کریستۆفەر باگلی و لویس نیڤان) لەزانکۆی سایکسی بەریتانی دەرکەوت کە زۆربەی ئەو قوتابیانەی سەردانی (عیادە)ی پزیشکە دەروونییەکان دەکەن لەوانەن کە ناویان ناخۆش و پێکەنیناوی و نامۆن، هەرئەو تێبینیەبوو کە وای لێکردن تویژینەوەیەك لەسەر (کاریگەری ناوی ناخۆش لەسەر ژیان و باری دەروونی خاوەنەکانیان) بکەن، لەئەنجامدا بۆیان دەرکەوت کە ئەو منداڵانەی ناویان ناخۆش و نامۆیە، بەهۆی ئەو ناوە ناخۆشانەیانەوە لەناو کۆمەڵدا تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی دەبن و دوور نییە پاش ماوەیەکی کەم تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلیشیان بکەن.

هەروەها لەخوێندن دوادەکەون و تووشی گۆشەگیری و دووره پەرێزی و دڵە ڕاوکێی بەردەوام دەبن. ئەو دوو زانایە لیستێکیان بە (١٦٠) ناو ئامادەکرد، کە (٨٠) ناویان خۆش و (٨٠) ناوەکەی تر ناخۆش بوون، دوای تێکەڵ کردنی هەموو ناوەکان، داوایان لە کۆمەڵێك منداڵی تەمەن (١١) ساڵان کرد کە لەو (١٦٠) ناوە (٨٠) ناو هەڵبژێرن لەو کەسانەی کە دەیانەوێت گەشتێکی دوو هەفتەییان لەگەڵدا بکەن.

دوای هەڵبژاردنی ناوەکان دەرکەوت کە هەموو قوتابیەکان تەنها (٨٠) ناوە خۆشەکانیان هەڵبژاردووەو لەهەڵبژاردنی ناوە ناخۆشەکان دوور کەوتوونەتەوە. هەرچەندە ئەو قوتابیانە هیچ یەکێکیان لەخاوەنی ئەو (١٦٠) ناوە نەدەناسی. لەتوێژینەوەیەکی تردا (١٩) ناوی خۆش و (١٩) ناوی ناخۆش پێشکەش بە کۆمەڵێك قوتابی تەمەن (٧) ساڵان کراو داوای ئەوەیان لێکرا کەلەو (٣٨) ناوە، ناوی ئەو کەسانە دەربهێنن کە بەبڕوای ئەوان شەڕخوازن، دەرئەنجامی توێژینەوەکە دەری خست کە هەموو قوتابییەکان (١٦) ناوی ناخۆشیان لەگەڵ (٣) ناوی خۆش دەرهێناو خاوەنەکانیان بەشەڕخواز لەقەڵەم دان. (الکاشف، ١٩٩٤، ص١٥-١٦).

دەرئەنجامی ئەو توێژینەوە زانستیانەو ڕووداوەکانی ژیانی ڕۆژانە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کەبیستنی ناوی ناخۆش حاڵەتێکی سایکۆلۆژی خراپ لەلای مرۆڤ دەربارەی خاوەنەکانیان دروست دەکات و دەبێتە هۆی وروژاندنی زۆر خاسیەت و سیفاتی ناشیرین و ناکۆمەڵایەتی لەدڵ و دەروونی خاوەنەکەی و کەسانی تریش، چونکە ئەو ناوانەی کەلەناوی ئاژەڵ و دڕندەو ناوی شوێنی ناخۆش و باڵندەو ڕووەك و سیفاتی ناشیرینەوە وەردەگیرێن یەکسەر لەمێشك و دڵ و دەروونی بیسەردا ئەو سیفات و خاسیەتە ناشیرنانە دروست دەکات کەلەلای ئەو ئاژەڵ و ڕووەك باڵندەو شوێنە ناخۆشانەدا هەیە و کەئەوەش ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەر باری دەروونی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەبێت و زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ خاوەنەکانیان دروست دەکات، هەر چەندە خاوەنی ئەو ناوە ناخۆشانە کەسانی ڕەوشت بەرزو پایەداریشن. لەبەر ئەوە ئەرکی سەرشانی هەموو لایەکە کە ناوی خۆش بۆ ڕۆڵەکانیان بدۆزنەوە، بۆ ئەوەی لە داهاتوودا منداڵەکانمان لەنەخۆشی ناو بپارێزین. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت کە یەکێك لەمافەکانی منداڵ ناوی خۆشە، یەخوا ئێوەش هەر خۆش بن.

گاڵتە پێکردن

دیاردەیەکی زۆر ناشیرین و دزێو لەناو زۆربەی کۆمەڵگاکاندا هەیە، کەکاریگەری خراپی لەسەر باری دەروونی تاکەکانی کۆمەڵ و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان هەیە و زۆر جار گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی دروست دەکات، ئەو دیاردە ناشیرینەش گاڵتە پێکردن و سووکایەتی و ناوو ناتۆرە دۆزینەوەیە لە یەکتری.

گاڵتە پێکردن و ناوو ناتۆرەو سووکایەتی پێکردن، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەپچڕێنێ و زۆر کێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی دروست دەکات، چونکە هیچ کەس ڕازی نابێت و پێی خۆش نییە کەگاڵتەو سووکایەتی پێبکرێت و ناوو ناتۆرەی ناشیرینی بۆ بدۆزرێتەوە، بەڵام بەداخەوە تا ئێستاش لە زۆر کۆڕو کۆبوونەوەدا دەبینین کە یەکێك یان دەستەیەك نیتر لە ژێر هەرچ پەردەو ناوێکدا بێت، گاڵتەو سووکایەتی بە یەکێك یان دەستەیەکی تر دەکات و بەبیانووی سوعبەت و نووکتە و گلەیی و کات بەسەربردنەوە هەستیان بریندار دەکەن و ئازاری دەروونیان دەدەن، کە بەداخەوە هەندێك جار دەگاتە ڕادەی شەڕو لێکدان.گومانیشی تێدانییە کە ناوەڕۆکی ئەو سوعبەت و نووکتەو کات بەسەر بردنە، شەڕخوازییەو کەم کردنەوەی نرخی بەرانبەرو سووك کردنیەتی، بەڵام لەژێر پەردەی ئەو ناوو قسەو قسەڵۆکانەدا.

ئەوەی لەهەموو کەس زیاتر لەئەنجامی گاڵتە پێکردن و ناوو ناتۆرەوە، زیانی لێدەکەوێت منداڵ و هەرزەکارە، لەبەرئەوەی قۆناغەکەیان ناسکەو شارەزایی و زانیاری تەواویان دەربارەی ژیان و دیاردەکانی نییە و لەتوانایاندا نییە کە مەبەستی سەرەکی و لاوەکی ئەو قسەو قسەڵۆك و گاڵتە پێکردنانە لە یەکتری جیا بکەنەوەو دوور نییە زۆر جار بە ڕاستی تێبگەن و بۆچوونی هەڵە دەربارەی خۆیان لە لایان دروست ببێت، چونکە بەداخەوە هەندێك لە دایکان و باوکان و کەسانی گەورەی تری چواردەوری

منداڵ ، منداڵــەکەیان دەکـەن بـە گاڵتـە جـاڕو بنێـشتە خۆشـەی ژێـر ددانیـان و بەمەبەستی پێکەنین و کات بەسەربردنی خۆیان بەڕاست و چە پدا گاڵتەو سووکایەتی بەمنداڵەکانیان دەکەن و بەناوی سـوعبەت و یاریکردنـەوە چـەندەها نـاوو نـاتۆرەو سیفاتی ناشیرین بۆ ئەو منداڵانە دەدۆزنەوە لەوانە(ناشیرین، ڕەشە، گرگن، دەبەنگ، تەمبەڵ، حۆلە، نەزان، گێژە، شێتە، درێژ، حووج، بستە باڵا، بۆگەن، ...... تاد) .

سەرجەم ئەو ووشەو سیفاتـانە هەست و سۆزێکی ناخۆش و بە ئازار لـەدڵ و دەروونـی ئەو منداڵانە دروست دەکەن و بەردەوام لەرینەوەو دەنگدانەوەی خۆیان لەمێشکی ئـەو منداڵانەدا دەبێت، ئینجا ئەگەر بێت و بەکارهێنانی ئەو ووشەو سیفاتانە ڕێـچکەیەکی بەردەوامی وەرگرت و لەزۆر کات و شوێنی جیا جیادا دووبارە بووەوە. ئەوە دوور نییە کە ئەو منداڵانە بۆچوون و ئاڕاستەی هەڵەیان دەربارەی جەستەو خودی خۆیان و توانـستە جیاجیاکانیان لەلا دروست ببێت و ئیتر وەك کەسێکی (ناشیرین و دەبەنگ و تەمبـەڵ و گرگن و .... تاد) هەڵس وکەوت بکەن و زۆر توانست و بەهرەی خۆیان لەدەست بـدەن و تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتیش ببن.

ئینجا بۆ ئەوەی منداڵ و هەرزەکارەکانمان بەچاوی سووك سەیری خۆیـان نەکـەن و بەهرەو توانستەکانیان لەدەست نەدەن و پەیوەنـدی و خۆشەویـستی نێـوان خۆمـان و کەسانی چواردەورو هاوڕێکانمان تێك نەچێت، ئەوا زۆر پێویستە کە لە سـووکایەتی و گاڵتە پێکردن و سوعبەت و ڕابـواردن بەیـەکتری و بـە منـداڵانمان دوور بکەوینـەوەو منداڵەکانمان نەکەین بەیاری و بووکە شووشەیەك و بـۆ مەبەسـتی تایبـەتی خۆمـان بەکاریان نەهێنین و ناوو نـاتۆرەو سـیفاتی ناشیرینیـشیان بـۆ نەدۆزین،وە چونکە هەستیان ناسکەو وەك خونچە گوڵ وان و بچووکترین ڕەشەبای قسەو قـسەلۆك هـەڵیان دەوەرێنێ.

سایکۆلۆژیای پێکەنین

پێکەنین وەك دیاردەیەکی سایکۆلۆژی تایبەتە بەمرۆڤ و هیچ بوونەوەرێکی تر خاوەنی ئەو توانستە نییە، واتە نەبالندەو نەئاژەلەکان (وەك مرۆڤ)لەتوانایاندا نییە کە پێبکەنن و زەردەخەنە بۆ خاوەنەکانیان بکەن و لە ڕێگەیەوە گوزارشت لەباری دەروونی خۆیان بکەن.

مرۆڤ لەو ڕۆژەوە کە لە دایك دەبێت، هەر لە قۆناغی شیرە خۆری و ساواییەوە خاوەنی دوو جۆر هەست و سۆزو هەلچوونە، کە یەکێکیان گوزارشت لەخۆشی و کامەرانی، ئەویتریان گوزارشت لە ناخۆشی و دلتەنگی دەکات، پێکەنین و زەردەخەنە دوو کەرەستەی گرنگن بۆ بەرجەستەکردنی خۆشی و کامەرانی مرۆڤ، مندالی شیرە خۆر لەسەرەتای ژیانیدا لە ڕێگای گۆڕانکارییەکانی دەم و چاوو زەردەخەنەوە گوزارشت لە خۆشی و کامەرانی دەکات و دوای ماوەیەکیش لە گەشەکردن پێکەنین سەرهەلدەدات.

سەدەی بیستەم بە سەدەی دلەڕاوکێ ناوزەد کراوەو سەرجەم ئەو کارەسات و ڕووداوو شەڕانەی کەلەم سەدەیەدا ڕوویانداوە، بەشێوەیەکی خراپ کاریان کردۆتە سەر باری دەروونی مرۆڤ و ململانێ و کێشە کۆمەلایەتی و ئابووری و ڕامیارییەکانیش ئەوەندەی تر ئازارو مەینەتییەکانی مرۆڤیان زیاتر کردووە، سەرەڕای ئەو کوسپ و تەگەرانەش کەلەبەردەم تێرکردنی پێداویستیەکانی تاکدا قووت بوونەتەوە، ئینجا لە ئەنجامی ئەو هۆکارانەی سەرەوەدا باری دەروونی مرۆڤ ئالۆز بوومو ڕووبەڕووی کۆمەلێك گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی بۆتەوەو تەنانەت هەندێك جاریش تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلی و سایکۆسۆماتیش بووە.

زۆر هۆکار هەن دەبنە هۆی پێکەنین لەوانە (ختووکەدان، نووکتەو قسەی خۆش، هەڵس و کەوت و جووڵەی کۆمیدیانە، بەسەرهاتی سەیرو سەمەر). ئینجا ئەگەر بمانەوێت لەگرفت و ئەندێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان بەدوور بین و نەهێڵین خەم و خەفەت و ئازارەکانی ڕۆژگار لەدڵ و دەروونماندا کەڵەکە ببێت ئەوا زۆر زۆر پێویستە کەکاتێکی دیاریکراو بۆ پێکەنین و زەردەخەنەو قسەی خۆش و کات بەسەر بردنێکی بەسوود، تەرخان بکەین و هەوڵبدەین لەڕێگەی نووکتەو قسەی خۆش و بینینی شانۆگەری و بەرنامەی کۆمیدی و پێکەنیناویەوە کەمێك لە خەمەکانمان بەبا بدەین.

دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەو کەسانەی کۆمەڵایەتین و بەردەوام زەردەخەنە لەسەر لێویانەو دەم بە پێکەنینن، کەمتر تووشی نەخۆشی دەروونی وکۆمەڵایەتی دەبن، ئەگەر بەراورد بکرێن بە ئەو کەسانەی کە گۆشەگیرو دوورە پەرێزو غەمبارن و هەوڵنادەن لەخەم و خەفەت و ئازارەکانی ژیان ڕزگاریان ببێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە وەك (مامە خەمە) هەر لەناوەوەی خۆیاندا کۆیان دەکەنەوەو دوا جاریش تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتییان دەکەن، هەر ئەمەش بوو وای لە یابانییەکان کرد کە قوتابخانەو خوولی تایبەتی بۆ فێربوونی پێکەنین و ڕاهێنان لەسەری بکەنەوە. دەبا هەموومان پێکەوە پێبکەنین، چونکە دنیا ئەوە ناهێنێ ئەوەندە بیری لێبکەینەوەو بەگران هەڵی بگرین.

پێکەنین وەك دیاردە لەلای هەموو کەسێك هەیەو کەس نیە ئەگەر بۆ جارێکیش بوبێت پێنەکەنیبێت ،بەلام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەمان وەك پێویست نرخ و بەهای پێکەنین نازانین و لەبەر هەرچ هۆیەك بێت خۆمان لە ئەو نیعمەت و بەهرەیە بێبەش کردووە .هەمووشمان باش ئەو راستیە دەزانین کە جیاوازیەکی زۆر لە نێوان کەسی عەبووس و گرژو مۆن و ئەو کەسانەدا هەیە کە بەردەوام ڕووخۆش و دەم بە پێکەنینن و هەموو کەسیش ڕقی لە کەسانی گرژو مۆنەو بە پێچەوانەشەوە کەسانی ڕووخۆش و دەم بە پێکەنینیان خۆش دەوێت .

ئەمرۆ لە هەموو کاتێك زیاتر مرۆڤ پێویستی بە پێکەنین و بە باکردنی خەمەکانی هەیە ، لەبەر ئەوەی سەدەی بیستەم و ئەم سەدەیەش بە سەردەمی دڵەڕاوکێ لەقەڵەم دراوە ، چونکە ژیان زۆر زەحمەت بووەو بەردەوام مرۆڤ رووبەڕوی کێشەو گرفت و ناخۆشی دەبێتەوەو پێداویستیەکانیشی زۆر بووە ، لەبەر ئەوە هەموو تاکێك پێویستی بە پێکەنین هەیە بۆ ئەوەی هاوسەنگی و دروستی دەروونی خۆی بپارێزێت و بەرگەی گۆڕانکاریەکان بگرێت و خۆی لە تەکیان بسازێنێ.

وەك لە دەرئەنجامی توێژینەوەکان دەردەکەوێت مرۆڤی ئەم سەردەمە زۆر کەمتر لە مرۆڤی سەردەمەکانی تر پێدەکەنێت ، کە بە پێچەوانەوە دەبوایە زۆرتر پێبکەنیانە ، لەبەر ئەوەی ژیانی ئەم سەردەمە زیاتر ئاڵۆزترو پڕ لە کێشەو گرفتە ، لە کاتێکدا مرۆڤی سەردەمەکانی پێشووتر ژیانیان سادەو ساکاربووە ، لەگەڵ ئەوەشدا زیاتر پێدەکەنیتن ، کە ئەمەش هۆکاری سەرەکی بووە کە ئەوان زیاتر بەختەوەرو کامەرانتر بوون و زۆربەشیان لە نەخۆشی و گرفتی دەروونی و عەقلی بە دوور بوون .

بە شێوەیەکی گشتی مرۆڤی ئەم سەردەمە تەنها (١٥) پانزدە جار لە رۆژێکدا پێدەکەنێ، ئەمەش لەوانەیە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە زۆربەمان سەرقاڵی پەیداکردنی بژێوی ژیان و راکە ڕاکەین و زیاتر لە ئیشێك دەکەین و بواری کات بەسەربردن و کۆڕو کۆبوونەوەو سەردانی یەکترمان کەمتر هەبێت ، یان هەندێکمان پێکەنین و گاڵتەو گەپ بە عەیبەو شوورەیی بزانین . بە پێچەوانەوە پێکەنین زۆر زۆر پێویستە بۆ ژیانی مرۆڤ ، هەر لەبەر ئەوەشە ئێستا لە هەموو جیهان سەدەها یانەو کۆمەڵەی تایبەت بە پێکەنین هەیەو ئەندامەکانیان لە کاتی دیاریکراودا سەردانیان دەکەن و لە رێگای چەندەها چالاکی جۆراو جۆرەوە سەرقاڵی پێکەنین و بە باکردنی خەمەکانی رۆژنەیانن وبەردەوام خۆیان فۆرمات و (شحن) دەکەنەوە بۆ ئەوەی بتوانن دووبارە خۆیان بۆ کارو چالاکیەکانی ژیانی داهاتوویان ئامادەبکەنەوە .

سوودو قازانجەکانی پێکەنین زۆر زۆرە ، هەر لەبەر ئەو هەموو گرنگیەیەتی کە بەردەوام پزیشك و دەروونزانەکان رێنمایی کەسانی ئاسایی و نەخۆشەکان دەکەن کە رۆژانە کاتێك بۆ پێکەنین و خۆشی و کات بەسەربردن تەرخان بکەن ، هەروەها پەندێکی فەرەنسی ئاماژە بۆ ئەوە دەکات (ئەو رۆژەی مرۆڤ تیایدا پێنەکەنێت ، ئەو رۆژە بە خۆڕایی بە فیڕۆ رۆیشتووەو لەدەست خاوەنەکەی چووە) . ئینجا ئەگەر بە پێی ئەو پەندە بێت ئەوا زۆربەی رۆژەکانی ژیانمان لە دەست چوودو بە خۆڕایی رۆیشتووە ، لەبەر ئەوەی لە زۆربەیاندا وەك پێویست پێنەکەنیوین .

دەتوانین سوودوو گرنگیەکانی پێکەنین لە ئەم خالانەی خوارەوەدا کۆبکەینەوە :-

١- پێکەنین و کۆئەندامی بەرگری لەش :-

پێکەنین سوودێکی زۆری بۆ بە هێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەشمان (جهاز المناعة) هەیەو لە زۆر نەخۆشی دەمانپارێزێت، پێکەنین دەبێتە هۆی بە هێزکردنی گلاندە لیمفاویەکان و وای لێدەکات کە خێراتر هێرش بکاتە سەر خانەکانی شێرپەنجە (سرطان) .

لەلایەکی تریشەوە پێکەنین دەبێتە هۆی زیادکردنی هۆرمۆنی (ئای جی ئەی - IGA) لە ناو لیك ، کە ئەم هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی کوشتن و لەناوبردنی ڤایرۆس و بەکتریا زیان بەخشەکانی ناو دەم ، بە ئەوەش رزگارمان دەبێت لە ئەو ڤایرۆس و بەکتریا زیان بەخشانەو تووشی نەخۆشی نابین . یەکێکی تریش لە سوودەکانی پێکەنین ئەودیە کە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی گلاندی سەعتەری(الغدة الصعترية) کە دەکەوێتە سەرسنگ و ئەم گلاندەش رۆڵی گرنگی لە بەرگریکردنی لەشمان هەیەو لەنەخۆشی دەمان پارێزێت .

٢- پێکەنین و سووڕی خوێن :-

کاتێك مرۆڤ پێدەکەنێت ، ئەوا زۆرترین ئۆکسجینی پاك هەڵدەمژێت و بە ئاسانی دەگەنە هەموو خانەکانی لەش ،کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی وزەی پێویست بۆ لەش ، هەروەها پێکەنین هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ کەمکردنەوەی فشاری (ضغط) خوێن و زیاتر کردنەوەی خوێنبەرەکان و کەمکردنەوەی ڕێژەی خەست بوونەوەی خوێن و زیاترکردنی چالاکی سوڕی خوێن و هات و چۆکردنی ، کە سەرجەم ئەوانەش دەبنە هۆی دوورخستنەوەی مرۆڤ لە نەخۆشی و وەستانی دڵ .

٣- پێکەنین و ئازارو گرژی :-

پێکەنین گرنگی زۆری لە کەمکردنەوەی ئازارو گرژیەکانی مرۆڤدا هەیە ، لە کاتی پێکەنیندا مێشك زیاتر ماددەی (ئیندرۆفین) بەرهەم دەهێنێت و دەیکاتە ناو خوێنەوە ، کە ئەو ماددەیەش وەك مۆرفین وایەو دەبێتە هۆی سڕکردنی مرۆڤ و کەمکردنەوەی ئازارەکانی .هەروەها پێکەنین دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسوولکەکان (استرخاء)و کەمکردنەوەی گرژی ئەندامەکانی لەش ، چونکە یەك خوولەك لە پێکەنین یەکسانە بە (٤٥) چل و پێنج خوولەك لە چالاکی خاوبوونەوە .سەرەڕای هەموو ئەوانەش پێکەنین دەبێتە هۆی کەمکردنەوە ڕژاندنی هۆڕمۆنی ئەندرینالین ، کە ئەم هۆڕمۆنەش پەیوندی بە گرژکردنی ئەندامەکانی لەش و هەڵچوونەکانەوە هەیە .

٤- پێکەنین و نەخۆشیە دەروونیەکان :-

پەیوەندیەکی پێچەوانەوە لە نێوان پێکەنین و تووش بوون بە نەخۆشیە دەروونیەکان هەیە ، واتە زۆر بە کەمی کەسانی دەم بە پێکەنین و ڕووخۆش تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەبن ، چونکە پێکەنین دەبێتە هۆی بە باکردنی خەمەکان و کەمکردنەوەی

گرژییەکان و خاڵیکردنەوەی هەڵچوونەکان و خاوکردنەوەی ئەندامەکانی لەش ، هەروەها پێکەنین وەك ڕێگاچارەیەکیش بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکان بەکاردەهێنرێت .

٥- پێکەنین و دەم و چاو :-

لەکاتی پێکەنین زیاتر لە (١٠٠) سەد ماسوولکەی لەش دەجووڵێ ، کە لە ئەو (١٠٠) سەد ماسوولکەیە (١٥) پانزدە ماسوولکەیان لە دەم و چاودایە ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە پێکەنین وەك چالاکیەك دەبێتە هۆی بەهێزکردن و ڕاهێنانی ماسوولکەکانی دەم و چاو ، هەر لەبەر ئەوەشە کە زۆربەکەمی دەم و چاوی ئەو کەسانەی کە دەم بە پێکەنین و ڕووخۆشن ، تووشی چرچوولۆچی دەبن و بەردەوام ڕوومەت و دەم و چاویان دەدرەوشێتەوەو وەك ئەوە وایە مکیاجیان بۆ کرابێ ، بەڵام بەردەوام دەم و چاوی کەسانی تووڕەو عەسەبی گرژو مۆنن و زوو چرچوولۆچیان تێدەکەوێت و ئەگەر تەمەنی سی (٣٠) ساڵ بێت ئەوا وەك کەسێکی تەمەن (٥٠) پەنجا ساڵ دەردەکەوێت .

٦- پێکەنین و خەوتن :-

پێکەنین زۆر سوودمەندە بۆ ئەو کەسانەی کە خەویان لێناکەوێت و تووشی خەو لێزڕان بوون ، واتە کاتێك ئەو کەسانە گوێ لە نوکتەی خۆش دەگرن یان سەیری فیلیم و بەرنامەیەکی کۆمیدی دەکەن یان لە ئەنجامی هەر شتێکی ترەوە بێت پێدەکەنن ، ئەوا دوای ئەوە ئەگەر بخەون ئەوا زووتر لە شەوەکانی تر خەویان لێدەکەوێت و لە ئەو خەولێزڕانەیان ڕزگاریان دەبێت .

٧- پێکەنین و قەڵەوی :-

وەك لە دەرئەنجامی توێژینەوەکان دەردەکەوێت ، پێکەنین وەك چالاکیەك بۆ کەمکردنەوەی کێش سوودبەخشەو لە ئەنجامی پێکەنین و هەژاندن و جوڵاندنی

هەندێك لە ماسوولکەو ئەندامەکانی لەشەوە بڕێکی زۆر لە وزەو خواردنی ناو لەش دەسووتێت و نابێتە هۆی کۆبوونەوەو عەمبارکردنی لەناولەش و دواتر قەڵەوی .بەلام ئەگەر ئەو پێکەنینە نەبێت ئەوا ئەو بڕە خواردن و وزە زیادە لەناو لەش دەمێنێتەوەو دواتر دەبێتە هۆی قەڵەوی .

٨- پێکەنین سوودێکی زۆری بۆ ئەو ئافرەتانەش هەیە کە تازە منداڵیان بووە ، لەبەر ئەوەی ئەو پێکەنینە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسوولکەکانی چواردەوری سێبەندەو منداڵدانیان .

٩- پێکەنین دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی مل و هەردوو شان ، کە ئەم خاوکردنەوەیەش ئەو ماسوولکانە لە گرژی رزگار دەکات و دەبێتە مایەی کەمکردنەوەی ئازاری سەر و مل و شان .

١٠- کاتێك مرۆڤ خەم و خەفەتی دەبێت ، ئەوا رێژەی ماددەی کۆرتیزۆل لە ناو لەش زیاد دەبێت ، زۆربەشمان ئەو راستیە دەزانین کە ماددەی کۆرتیزۆل دەبێتە هۆی قەڵەوی و تووش بوون بە نەخۆشی شەکرەو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (ضغط) ،بەلام کاتێك مرۆڤ دڵی خۆشەو پێدەکەنێ ئەوا رێژەی ماددەی کۆرتیزۆل لە ناو لەش کەم دەبێتەوە ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە پێکەنین مرۆڤ لە ئەگەری تووش بوون بە ئەو نەخۆشیانە دووردەخاتەوە .

١١- ئەوەی لە هەمووی گرنگترە ئەوەیە کە پێکەنین وەك پەتا وایەو زۆر بە ئاسانی بە ناو کەسانی تریشدا بلاو دەبێتەوە ، واتە کاتێك دایك و باوك دڵخۆش و کامەران و دەم بە پێکەنینن ئەوا کاریگەری راستەوخۆشیان لەسەر منداڵەکانیان دەبێت و ئەو خۆشی و پێکەنینەیان وەك پەتایەك بۆ منداڵەکانیان دەگوێزرێتەوەو منداڵەکانیشیان دڵخۆش و کامەران دەبن ، بەهەمان شێوەش کاتێك مامۆستا دڵخۆش و کامەران و دەم بە

پێکەنینە ئەوا کاریگەری راستەوخۆشی لەسەر خوێندکارەکانی دەبێت و ئەو خۆشی و پێکەنینەی وەك پەتایەك بۆ خوێندکارەکانی دەگوێزرێتەوەو خوێندکارەکانیش دڵخۆش و کامەران دەبن .

لەبەرئەوەی سوودەکانی پێکەنین ئەوەندە زۆرە ، بۆیە پێویستە هەموو کەسێك رۆژانە یان هەفتانە کاتێك بۆ سەیرکردنی فیلیم و بەرنامەی کۆمیدی بە ئامانج و سوودبەخش تەرخان بکات یان خۆی بە گوێگرتن و خوێندنەوەی هەندێك نوکتەی پەروەردەیی خەریك بکات ، بۆئەوەی کەمێك لە خەمەکانی بە با بکات و لە سوودو قازانجەکانی پێکەنینیش بێبەش نەبێت . تەنها ئەوە ماوە وەك تێبینی ئاماژەی بۆ بکەین کە پێکەنین لە هەندێك حاڵەتدا باش نیە ، بە تایبەتیش بۆ ئەو کەسانەی کە تازە نەشتەرگەریان بۆ کراوە یان تووشی فتق بوون یان دووگیانن یان نەخۆشی مایەسیری و ڕەبوو تەنگەنەفەسیان هەیە .

هەندێك نوکتە بۆ زانینی گرنگی پێکەنین

١- کابرایەکی بەساڵاچووی زۆر زۆر لاواز دەچێت بۆلای یاریدەدەری پزیشکی یەکێك لە گەڕەکەکان بۆ ئەوەی دەرزیەکی لێبدات ، یاریدەدەری پزیشکیەکەش دەترسێت کە دەرزی لێبدات ، چونکە زۆر پیرو لاوازە ، ئەویش بەکابرای بە ساڵاچوو دەڵێت ببورە خاڵە گیان بەخوا کارەبامان نیە ، کابرای بەساڵاچووش ئەڵێت من هاتووم دەرزیم لێبدەی خۆ نەهاتووم لەحیمم بکەی •

٢- دکتۆرێك کۆمەڵێك نەخۆشی دەروونی کۆدەکاتەوە بۆئەوەی وەرزشیان پێبکات و پێیان دەڵێت دەی وەك گەنمەشامی ناو مەنجەڵی سەر ئاگر بەرز ببنەوە ، سەیردەکات هەموویان بەرزدەبنەوە تەنها یەکێکیان نەبێت ، دکتۆرەکەش پێی دەڵێ ئەوە بۆ بەرز نابیتەوە ، نەخۆشەکەش دەڵێ ئاخر من بە بنی مەنجەڵەکەوە نووساوم •

٣- ئافرەتێك زۆر تەمبەڵ دەبێت ، هەمووجارێك قاپ و قاچاغی چێشتخانەکە لە ژووری نووستن دەشوات .

٤- جارێکیان سەگێك زۆر بە کابرایەك ئەوەڕێ بەلام کابرا هیچ گوێ بە وەڕینی سەگەکە نادات ، لەبەر ئەوە سەگەکە لەداخا لەهۆش خۆی ئەچێ ، ئەزانی بۆ ؟ لەبەر ئەوەی ئەوکابرایە کەسێکی کەڕو لاڵ بوو .

٥- کابرایەکی ودسواس هەرچی پارەی دەبێت لە بانق دای ئەنێ ، بەلام هەموو شەوێ بەسەیارەکەی خۆی تا بەیانی بە چواردەوری بانقەکەدا دێت و دەچێت و هۆڕین لێئەدات ، ئەزانی بۆچی ؟ بۆ ئەوەی حەرەسی بانقەکە نەخەوێ .

٦- پیاوێکی پیر زۆر سەرمای ئەبێ و لە ئاگرێك نزیك دەبێتەوە بۆ ئەوەی خۆی گەرم بکاتەوە ، کاتێك هەست بەگەرمایەکە دەکات ، لە خۆشیا ئەڵێ (سوپاس بۆتۆ خوایە گیان ، خوایە لەم دونیاو لەئەو دونیا لێی بێبەش نەبین).

٧- کابرایەکی بێ ئاقڵ ئەیەوێ سەلاجەیەك بکڕێ ، بەلام پێش ئەوەی بیکڕێ، هەر دەرگاکەی ئەکاتەوەو سەیری ناو سەلاجەکە ددکات و دەرگاکە دادەخات ، دوای کەمێکی تر دووبارە دەرگاکە دەکاتەوەو هەر سەیری ناو سەلاجەکە دەکات و دووبارە دای دەخاتەوە ، کابرای دوکانداریش پێی دەڵێ (ئەوە خێرە بۆ ئەوەندە ئەو دەرگای سەلاجەیە ددکەیتەوەو دای دەخەیتەوە) کابراش لەوەلامدا دەڵێ (وەڵاهی بەس ئەمەوێ بزانم کە دەرگاکە دادەخەم ، کێ ئەو گلۆپەی ناو سەلاجەکە ئەکوژێنێتەوە).

٨- سێ کەس زۆر حەز لە بێدەنگی ددکەن ، یەکەمیان دەچێت کاسێتێکی بەتاڵ دەکرێ و دەیخاتە ناو تەسجیلەکەی بۆ ئەوەی گوێی لێبگرێ ، کەسی دووهەمیان پێی دەڵێ (بە یارمەتی خۆت ئەو تەسجیلە کز بکە) کەسی سێهەمیشیان دەڵێ (بەخوا کاسێتێکی خۆشە ، توخوا نووسخەیەکم بۆ کۆپی بکە).

٩- نەخۆشێك چاوی كز دەبێت و دەچێت بۆ لای دكتۆری چاو بۆ ئـەوەی عەینـەكێكی بـۆ دروست بكات ،دكتۆرەكەش چوارچێوەی عەینەكێكی دەداتێ بۆ ئەوەی بزانـێ بـۆ چـاوی دەبێت ، نەخۆشەكەش لە چاوی دەكات و دەڵێ (بەخوا عەینەكی چاكە ، وەڵاهی دكتۆر باش پێی دەبینم) دكتۆرەكەش پێی دەڵێ (با شووشەی تێبكەم ئەوكاتـە باشـتر پێـی دەبینی)٠

١٠- پیاوێك ژنەكەی كاتی منداڵ بوونیەتی و هەر هاوار دەكات ، ئەویش بـە ناچـاری دەچێت مامانێكی دراوسێیان دەهێنـێ ، مامانەكـەش لەگـەڵ خۆیـدا سندوقی كـەل و پەلەكانی دەهێنێ و دەچێتە ژوورەوە بۆ لای ژنەكەی كە خەریكە منداڵی دەبێت و مێردی ژنەكەش هەر لەدەرەوە قورئان دەخوێنێ و دوعا دەكات ، مامانەكەش لـە دەرگاكـەوە سەردەردەهێنێ و بە پیاوەكە دەڵێ (مشارێكم بۆ بێنە) كابراش بە پەلە پەل مشارێكی بۆ دەهێنێ ،بۆجار دووهەم مامانەكە لە دەرگاكەوە سەردەردەهێنێ و بە پیاوەكە دەڵێ (پلایسێكم بۆ بێنە) كابراش بـەدەم قورعـان خوێندنـەوە ، پلایـسێكی بـۆ دەهێنـێ ، ئەوندەی پێناچێ بۆ جاری سێهەم ، مامانەكـە لـە دەرگاكـەوە سـەردەردەهێنێ و بـە پیاوەكە دەڵێ (چەكوشێكم بۆ بێنە) كابراش زۆر دەترسێ و بە مامانەكە ئەڵێ (خێرە توخوا خۆ هیچ نەبووە) ، مامانەكەش ئەڵێ وەڵا قفلی سندوقی شتەكانم ناكرێتەوە٠

١١- مریشك و كەڵەشێرێك ئەچن بۆ دوكانی هێلكە فرۆشێك بۆ ئـەوەی هێلكـە بكـڕن ، كابرای هێلكە فرۆشیش بە مریشكەكە دەڵێ (ئەی بۆ خۆت هێلكە ناكەیت ؟) مریـشك و كەڵەشێرەكەش دەڵێن (نەوەڵا هێشتا دەزگیرانی یەكترین)٠

١٢- كابرایەكی ڕەزیل تەلەفۆن بۆ ژنەكەی دەكات و دەڵێت بـۆ نیـوەڕۆ چـیت لێنـاوە ؟ ژنەكەشی لە وەڵامدا دەڵێ (هێلكەو ڕۆن) (كابراش زۆر توڕە دەبێـت و دەڵـێ بـۆ دوو خواردنت كردووە ، یەكێكیان بەس بوو)٠

١٣- كابرایـەك زۆر ڕەزیـل دەبێـت و لـە سـەربانی ماڵـەوە سـەیری دەرەوە دەكـات ، كوڕەكەشی لە قوتابخانە دەگەڕێتەوەو كارتی وەرگرتووەو یەكـەم بـووە ، كـە بـاوكی

لەسەربان نەبینیٚ ، ئەیەویٚ باوکی دلْخۆش بکات و هاوار دەکات (باوکە باوکە باوکە) باوکیشی زۆر تورە ئەبیٚت و بە کوڕەکەی ئەلیٚ (هەتیو بەسە یەکجار بلیٚ باوکە) •

١٤- کەسیٚکی گیٚل و نەفام گولیٚك لە خۆشەویستەکەی دەگریٚت و خۆشەویستەکەشی دەمریٚت ، ئەزانن بۆ ؟ لەبەر ئەوەی گولەکەی بە ئینجانەکەوە تیٚگرتووە •

١٥- کابرایەکی زمان لووس و قسەزان ، هاوڕیٚیەکی کۆنی لە بازاڕ دەبینیٚ و ماوەیەکی زۆرە ئەو هاوڕیٚیەی نە بینی بوو ، ئەویش چاك و چۆنی لەگەلْ هاوڕیٚیەکەی دەکات و ئەلیٚت (ئەی توخوا باوکت چۆنە) هاوڕیٚیەکەشی ئەلیٚ وەلا باوکم مردووە ، کابرای زمان لووسیش هەست بە شەرمەزاری و تەریق بوونەوە دەکات ، ئینجا بۆ ئەوەی خۆی تیٚك نەدات ، ئەلیٚ (ئەی توخوا هەر لە قەبرسانەکەی یەکە مجاریەتی) •

١٦- دوو کەسی سەرخۆش بە ریٚگادا دەڕۆن ، یەکیٚکیان بە هاوڕیٚکەی دەلیٚ (وەلاهی لەبەرچاوم بووی بە گویٚ دریٚژ) هاوڕیٚکەشی پیٚی دەلیٚ (دەبلیٚ ماشا ئەلا) •

١٧- کابرایەکی زۆر ڕەزیل ژن ئەهیٚنیٚ ، بەلام بۆ ئەوەی پارە زۆر خەرج نەکەن ، بەتەنها خۆی ئەچیٚ بۆ (شهر العسل) •

١٨- کابرایەك زۆر زۆر لاوازو زەعیف دەبیٚت و لە سەربانەوە سەیری خوارەوە دەکات ، لە کاتی سەیرکردن لە فانیلەکەیەوە دەکەویٚتە خوارەوە •

١٩- ئافرەتیٚك زۆر زۆر لاواز دەبیٚت و بەهەلە زەیتونیٚك قووت دەدات ، کاتیٚك میٚردەکەی دیٚتەوە وادەزانیٚ سکی هەیە •

٢٠- کابرایەك زۆر دلْی باش دەبیٚت و حەز بە چاکەکردن ئەکات ، جاریٚکیان ژنەکەی دوو مندالْی بە جاریٚك دەبیٚت ، پیاوەکەشی زۆر لە دکتۆرەکە دەکات و دەلیٚت (بەخوا دەبیٚت یەکیٚکیان ببەیت بۆ خۆت)•

٢١- کابرایەکی ساویلکە تابلۆیەك دەبینیٚ لەسەری نووسراوە (وەستان قەدەغەیە) ئەویش یەکسەر لە ترسا (پالْ ئەکەویٚ) •

د. کەریم قەرەچەتانی

کامەرانی و بەختەوەری لە ژیان

کامەرانی ئاوات و خەونێکە هەموو کەس بە دوایدا وێلەو گەرەکیەتی پێی بگات ، بەلام مەرج نیە هەموو کەس بە ئەو خەون و ئاواتە بگات ، لەبەر ئەوەی هەندێك کەس لە دەرەوەی خودی خۆیان بە دوایدا دەگەرێن و وا دەزانن بەختەوەری و کامەرانی پەیوەستە بە(سەرمایەو دەسەلات و پلەو پایەو بڕوانامەو........ هتد) کاتێکیش بە ئەو پلەو پایەو دەسەلات و بڕوانامەیەش دەگەن کەچی هەر هەست بە بەختەوەری و کامەرانی ناکەن ، چونکە ئەوەیان بیرچووە کە کامەرانی و بەختەوەری لە ناو خودی مرۆڤ خۆیدایە نەك لە دەرەوەی ، واتە بەختەوەری و کامەرانی هەست و شعورێکە لە ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبێت و پەیوەستە بە تێڕوانینی مرۆڤ و لێکدانەوەکانی بۆ دیاردەو رووداوەکانی جیهانی دەرەوە .

واتە کاتێك مرۆڤ راڤەو لێکدانەوەی باش بۆ دیاردەو رووداوەکانی ژیانی دەکات ، ئەو کاتە بەختەوەرو کامەران دەبێت ، بەلام کاتێك راڤەو لێکدانەوەی خراپ و نێگەتیڤی دەکات ئەو کاتە دڵتەنگ و غەمبار دەبێت . بۆنموونە کاتێك یەکێك کەسێکی ئازیزی کۆچی دوایی دەکات و لێکدانەوەو راڤەکردنی بۆ ئەو کۆچکردنە پۆزەتیڤ دەبێت و دەڵێت (ئەوە فەرمانی خودایەو هەموومان دەمرین و ئەو پێش ئێمە فەرمانی خودای پەروەردگاری بەجێ هێناوەو هەر ئەوەندە تەمەنی بۆ نووسرابوو ، مردن هەقەو رێگەی هەموومانەو کەس نیە لە مردن رزگاری بێت .... هتد) کاتێك بە ئەم جۆرە راڤە بۆ مردنی ئەو کەسە نزیك و ئازیزەی دەکات ئەوا ئەو مردنە هەرەسی پێناهێنێت و تووشی شۆکێ و خەم و خەفەت و بێهیوایی ناکات و هەر بەکامەرانی و بەختەوەری لە ژیاندا دەمێنێتەوە .

بەلام یەکێکی تر تووشی هەمان کارەسات دەبێت و کەسێکی ئازیزی کۆچی دوایی دەکات و لە ئەنجامی ئەو کۆچکردنەوە تووشی هەرەس و خەم و خەفەتی زیاد لە

پێویست دەبێت و راڤەی هەڵە بۆ ئەو رووداوە دەكات و دەڵێت (ژیـان هـیچ خۆشـیەكی تێدا نیە ، مرۆڤ هەرچیەك بكات بە فیڕۆ دەڕوات و لەوانەیە لە پڕ بمرێت ، مـن بـەبێ ئەو ئازیزەم ناژیم ، ژیان دوای ئەو هیچ مانایەكی تری نیە .... هتد) كە بە ئەو جۆرە بیركردنەوەو تێگەیشتنەی ژیانی خۆی دەكات بە دۆزەخ و هیچ تام و چـێژێك لـە ژیـان وەرناگرێت و بەردەوام خۆی بە كەسێكی ماندوو بەدبەخت و چارەڕەش لە قەڵەم دەدات .

لەبەر رۆشنایی ئەو نموونەی سەرەوە دەگەینە ئەو دەرئە نجامـەی كـە بەختـەوەری و كامەرانی مرۆڤ بەندە بە بیرو بۆچوون و لێكدانەوەی بۆ دیاردەكانی ژیان ، واتە رووداوو دیاردەكانی جیهانی دەرەوە بێلایەنن و هیچ مانایەكیان نیە ، بەڵكوو ئێمە لـە رێگـای لێكدانەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو رووداو دیاردانـە مانایـان دەدەینـێ ، ئینجـا ئەگـەر لێكدانەوەكانمان پۆزەتیڤ بوو ئەوا ئەو رووداوو دیاردەیە بە قـازانجی ئێمـە تـەواو دەبێـت و تووشـی كامـەرانی و بەختـەوەریمان دەكـات ، بـەڵام ئەگـەر لێكدانـەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو رووداوو دیاردەیە نێگەتیڤ و خراپ بوو ئەوا بە زیانی ئێمە تەواو دەبێت و تووشی بەدبەختی و رەشبینی و دڵتەنگیمان دەكات .

لەبـەر ئـەوە زۆر پێویـستە هـەموومان بەشـێوەیەكی واقیعیانـە سـەیری دیـاردەو رووداوەكانی ژیان بكەین و لێكدانەوەی واقیعی و پۆزەتیڤانەیان بـۆ بكـەین و قبـوڵی كارەسات و نەهامەتیەكانی ژیانمان بكەین و لە دەستیان رانەكەین ، بـەڵكوو دەبێـت بەرەنگاریان ببینەوە و بەسەریاندا زاڵ ببین . ئینجا كاتێك مرۆڤ تێڕوانینی بۆ ژیـان باش نەبێت ،ئەوا لە توانایدا هەیە كە ئەو بۆچوون و تێڕوانینەی بگۆڕێ ، واتە ئەگەر ئێمـە دەسـەڵاتی رووداوو گۆڕانكاریـەكانی جیهـانی دەرەوەمـان نـەبێت و نـەتوانین كۆنترۆڵیان بكەین ، ئەوا توانای گـۆڕینی راوبۆچـوونەكانی نـاوەوەی خۆمـان هەیـەو دەتوانین لـە تێڕوانینـی خـراپ و نێگەتیڤـەوە بـۆ تێڕوانینـی بـاش و پۆزەتیڤیـان بیانگۆڕین .

کامەرانی ئاوات و خەونێکە هەموو کەس بە دوایدا وێڵەو گەرەکیەتی پێی بگات ، بەڵام مەرج نیە هەموو کەس بە ئەو خەون و ئاواتە بگات ، لەبەر ئەوەی هەندێک کەس لە دەرەوەی خودی خۆیان بە دوایدا دەگەرێن و وا دەزانن بەختەوەری و کامەرانی پەیوەستە بە(سەرمایەو دەسەلات و پلەو پایەو بڕوانامەو....... هتد) کاتێکیش بە ئەو پلەو پایەو دەسەڵات و بڕوانامەیەش دەگەن کەچی هەر هەست بە بەختەوەری و کامەرانی ناکەن ، چونکە ئەوەیان بیرچووە کە کامەرانی و بەختەوەری لە ناو خودی مرۆڤ خۆیدایە نەک لە دەرەوەی ، واتە بەختەوەری و کامەرانی هەست و شعورێکە لە ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبێت و پەیوەستە بە تێڕوانینی مرۆڤ و لێکدانەوەکانی بۆ دیاردەو رووداوەکانی جیهانی دەرەوە .

واتە کاتێک مرۆڤ راڤەو لێکدانەوەی باش بۆ دیاردەو رووداوەکانی ژیانی دەکات ، ئەو کاتە بەختەوەرو کامەران دەبێت ، بەڵام کاتێک راڤەو لێکدانەوەی خراپ و نێگەتیڤی بۆدەکات ئەو کاتە دڵتەنگ و غەمبار دەبێت . بۆنموونە کاتێک یەکێک کەسێکی ئازیزی کۆچی دوایی دەکات و لێکدانەوەو راڤەکردنی بۆ ئەو کۆچکردنە پۆزەتیڤ دەبێت و دەڵێت (ئەوە فەرمانی خودایەو هەموومان دەمرین و ئەو پێش ئێمە فەرمانی خودای گەورەی بەجێ هێناوەو هەر ئەوەندە تەمەنی بۆ نووسرابوو ، مردن هەقەو رێگەی هەمووماندو کەس نیە لە مردن رزگاری بێت .... هتد) کاتێک بە ئەم جۆرە راڤە بۆ مردنی ئەو کەسە نزیک و ئازیزەی دەکات ئەوا ئەو مردنە هەرەسی پێناهێنێت و تووشی خەمۆکیٌ و خەم و خەفەت و بێهیوایی ناکات و هەر بەکامەرانی و بەختەوەری لە ژیاندا دەمێنێتەوە .

بەڵام یەکێکی تر تووشی هەمان کارەسات دەبێت و کەسێکی ئازیزی کۆچی دوایی دەکات و لە ئەنجامی ئەو کۆچکردنەوە تووشی هەرەس و خەم و خەفەتی زیاد لە

پێویست دەبێت و راڤەی هەڵە بۆ ئەو رووداوە دەکات و دەڵێت (ژیـان هـیچ خۆشـیەکی تێدا نیە ، مرۆڤ هەرچیەك بكات بە فیرۆ دەڕوات و لەوانەیە لە پڕ بمرێت ، مـن بـەبێ ئەو نازیزەم نازێم ، ژیان دوای ئەو هیچ مانایەکی تری نیە .... هتد) کە بە ئەو جۆرە بیرکردنەوەو تێگەیشتنەی ژیانی خۆی دەکات بە دۆزەخ و هیچ تام و چێژێك لـە ژیـان وەرناگرێت و بەردەوام خۆی بە کەسێکی ماندوو بەدبەخت و چارەڕەش لە قەڵەم دەدات .

لەبەر رۆشنایی ئەو نموونەی سەرەوە دەگەینە ئەو دەرئە نجامـەی کـە بەختـەوەری و کامەرانی مرۆڤ بەندە بە بیرو بۆچوون و لێکدانەوەی بۆ دیاردەکانی ژیان ، واتە رووداوو دیاردەکانی جیهانی دەرەوە بێلایەنن و هیچ مانایەکیان نیە ، بەڵکوو ئێمە لـە رێگـای لێکدانەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو رووداو دیاردانـە مانـایـان دەدەینـێ ، ئینجـا ئەگـەر لێکدانەوەکانمان پۆزەتیڤ بوو ئەوا ئەو رووداوو دیاردەیە بە قـازانجی ئێمـە تـەواو دەبێـت و تووشـی کامـەرانی و بەختـەوەریمان دەکـات ، بـەلام ئەگـەر لێکدانـەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو رووداوو دیاردەیە نێگەتیڤ و خراپ بوو ئەوا بە زیانی ئێمە تەواو دەبێت و تووشی بەدبەختی و رەشبینی و دڵتەنگیمان دەکات .

لەبـەر ئـەوە زۆر پێویـستە هـەموومان بەشـێوەیەکی واقیعیانـە سـەیری دیـاردەو رووداوەکانی ژیان بکەین و لێکدانەوەی واقیعی و پۆزەتیڤانەیان بـۆ بکـەین و قبوڵی کارەسات و نەهامەتیەکانی ژیانمان بکەین و لە دەستیان رانەکەین ، بـەڵکوو دەبێت بەرەنگاریان ببینەوە و بەسەریاندا زاڵ ببین . ئینجا کاتێك مرۆڤ تێڕوانینی بۆ ژیان باش نەبێت ،ئەوا لە توانایدا هەیە کە ئەو بۆچوون و تێڕوانینەی بگۆڕێ ، واتە ئەگەر ئێمـە دەسـەلاتی رووداوو گۆڕانکاریـەکانی جیهـانی دەرەوەمـان نـەبێت و نـەتوانین کۆنترۆڵیان بکەین ، ئەوا توانـای گـۆڕینی راوبۆچـوونەکانی نـاوەوەی خۆمـان هەیـەو دەتوانین لـە تێڕوانینـی خـراپ و نێگەتیڤـەوە بـۆ تێڕوانینـی بـاش و پۆزەتیڤیان بیانگۆڕین .

ئەو هۆكارانەی كامەرانی و بەختەوەری مرۆڤ دەكوژن :-

بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ژیاندا بەختەوەر بێت ئەوا دەبێت كۆمەڵێك هۆكارو ژینگەی تایبەت هەبن و خێزان و دام و دەزگا كۆمەلایەتیەكانی تر بۆ تاكی دابین بكەن ، بەلام ئەگەر ئەو ژینگەو كەش و هەوایە دابین نەكرا ئەوا تاك لە ژیاندا كامەران نابێت ، لە گرنگترین ئەو فاكتەرانەی كە دەبنە هۆی بەدبەختی و ناكامەرانی مرۆڤ ، ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بێبەشبوونی منداڵ لە پێداویستیە سەرەكیەكانی بە تایبەتیش ئاسایش و دڵنیایی و خۆشەویستی و رێزگرتن و وابەستەبوون بە خێزان و قوتابخانەو دام و دەزگاكانی تری كۆمەڵگاوە .

٢- بەكارهێنانی توونـدوو تیـژی و مامەڵـەی نادروست لەگـەڵ منـداڵ و هـەرزەكارو رێزنەگرتنی راوبۆچوونەكانی و نەبوونی دیالۆك و لێكتێگەیشتن .

٣- پشتگوێخستنی منداڵ و بەرەڵاكردن و لێنە پرسینەوەی .

٤- جیاوازیكردن لە نێوان منداڵان و گرنگی دان بە هەندێكیان و پشتگوێخستنی ئەوانی تر .

٥- بێبەشبوون لە دایك و باوك و نەبوونی جێگری دڵسۆزیش بۆ قەرەبووكردنەوەی ئـەو بێبەش بوونە .

٦-نەبەكامی و باش گەشەنەكردنی منی باڵای تاك و لاوازی یان زۆربەهێزی ویـژدان و لێپێچینەوەی لەسەر بچووكترین هەڵە .

ئینجا ئەگەر بمانەوێت منداڵەكانمان لە داهاتوو بەختەوەر بن ، ئەوا دەبێت لە ئەو هۆكارانەی سەرەوە دوور بكەوینـەوە و لـە كـاتی پـەروەردەكرن و مامەڵـەمان لەگـەڵ منداڵەكانمان و تاكەكانی تری كۆمەڵ پەنایان بۆ نەبەین .

لە لایەکی تریشەوە کۆمەڵێك فاکتەر هەن کە دەبنە مایەی کامەرانی و بەختەوەری مرۆڤ ، کە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- مرۆڤ تا بیرکردنەوەی واقیعیانەو مەنتیقیانە بێت و لە بیرو باوەڕی خورافی و نامەنتیقی دووربکەوێتەوە ئەوەندە لە ژیاندا بەختەوەرو کامەران دەبێت .

٢- زۆر پێویستە ئەو ئامانجانەی لە ژیان بۆ خۆمانی دادەنێین واقیعی بن و بتوانین بیانهێنینە دی ، واتە نابێت لەسەرو تواناو لێهاتوویی خۆمانەوە بێت و بە هیچ شێوەیەك شایانی هێنانەدی نەبن .

٣- نابێت مرۆڤ ببێت بە کۆیلەی داهاتووی و بەردەوام بیر لە رابردوو بکاتەوە ، واتە ئەو کەسانە کامەرانن کە کورو کچی ئەمڕۆن و زۆر بیر لە رابردوو ناکەنەوە، بە پێچەوانەوە دەیانەوێت بە هەوڵ و تێکۆشانی ئەمڕۆیان داهاتوو مسۆگەر بکەن .

٤- ئەو کەسانەلە ژیان کامەران و بەختەوەرن کە گیانی لێبوردنیان تێدایەو بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا ناگەڕێن ، راستە تۆڵەسەندنەوە مافی هەموو کەسێکە بەلام گەورەیی و مەزنی مرۆڤ لە ئەوەدایە کە واز لە تۆڵەسەندنەوە بهێنێت و گەردنی کەسی بەرانبەر ئازاد بکات و لێی خۆش ببێت بە تایبەتی ئەو شتانەی کە بواری گەردن ئازادی و لێبوردنی تێدایە .

بۆ ئەوانەش کە مرۆڤ نەتوانێت گەردنی بەرانبەر ئازادبکات و ببیەخشێ ئەوا باشترین رێگا چارە ئەوەیە کە مرۆڤ پەنا بۆ یاسا ببات و لە رێگای یاساوە مافەکانی بۆ بگەڕێتەوە نەوەك بیەوێت بە عەقلیەتی دواکەوتوو یان بە بەکارهێنانی چەك و هێزی بازوو یان کەڵەگایی مافەکانی وەربگرێتەوە لەبەر ئەوەی ئەو رێگایانە نەك گرفتەکە چارەسەر ناکەن بەڵکوو ئاڵۆزتریشی دەکەن و کامەرانی بەختەوەری مرۆڤ زیندەبەچاڵ دەکەن .

٥- لایەنی رۆحی و ئاینی مرۆڤ گرنگی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو فاکتەرێکە لە فاکتەرەکانی بەختەوەری ، واتە ئەو کەسانەی فەلسەفەو ئایدۆلۆژیاو ئاینێکی دیاریکراویان هەیە و دەزانن بۆچی دەژین ئەوا دەتوانن لە ژیان بەختەوەر بن ئەگەر بەراوردبکرێن بە ئەو کەسانەی کە هیچ ئاین و فەلسەفەیەکیان لە ژیاندا نیە ، ئیتر ئەو ئاینە هەرچیەك بێت (موسوڵمان ، دیان - مەسیحی ، جوولەکە ، کاکەیی یان ئێزیدی ..... هتد) .

٦- بەزۆری ئەو کەسانە لە ژیان بەختەوەر دەبن کە هاوسەنگیەك لە نێوان لایەنی ئەخلاقی و گیانی و لایەنی ماددیدا رادەگرن و نابن بە کۆیلەی رەمەك و حەزوو ئارەزووە ئاژەڵیەکانیان .

٧- بەزۆری ئەو کەسانە لەژیان کامەران دەبن کە بەدوای پلەو پایەو دەسەڵات و لوتبەرزیدا ڕاناکەن و خەڵکی ناکەن بە پردو مقاش بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان ، بەڵکوو چۆن بیر لە بەرژەوەندی خۆیان دەکەنەوە بە هەمان شێوەش بیر لە بەرژەوەندی گشتی و کەسانی تریش دەکەنەوە .

((دەمە چیت لێکەمە))

سەد رەحمەت لە باب و باپیرانمان، کورد گوتەنی قەبرەکانتان پڕ لەنوور بێت، وەك چۆن پوختەو کاکڵی ڕووداوو کارەساتەکانی ڕۆژگارتان لەچوارچێوەی پەندێکی کوردی یان گووتەیەکی بەنرخ و دانسقەدا بۆمان کۆکردۆتەوە کە هیچی کەمتر نییە لەدەرئەنجامی توێژینەوەی زانستی کەڵە فەیلەسووف و زانایان، باب و باپیرانمان فەرموویانە (بەقسەی خۆش مار لەکون دێتە دەر) (دەمە چیت لێ کەمە) (قسە بە پارە نییە)... تاد، ئەو پەندو قسە بەنرخانە لەسەدا سەد وەك دەرئەنجامی توێژینەوە زانستیەکانن .

(لەساڵی (١٩٥٦) دکتۆر سیرۆف و دکتۆر تروسکان، ئەوەیان سەلماند کە قسەی خۆش و گەشبینی ژمارەی خرۆکە سپیەکان (١٥٠٠) یەکە زیاد دەکات کەئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش زووتر چاك ببێتەوەو مرۆڤی ئاسایش بەرگری زیاتری هەبێت بۆ تووش نەبوون بەنەخۆشی، بەلاَم بە پێچەوانەوە قسەی ناخۆش و ڕەشبینی (١٥٠٠) یەکە ژمارەی خرۆکە سپیەکانی خوێن کەم دەکاتەوە) (ابراهیم،١٩٨٩ ، ص٤٤).کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش درەنگتر چاك ببێتەوەو مرۆڤی ئاسایش زووتر نەخۆش بکەوێت.

هەروەها سەلمێندراوە (کە ووشەو قسەی خۆش و ناسك دەبێتە هۆی پتەوکردنی بڕوا بەخۆ بوون و وا لە مرۆڤ دەکات کە چالاك و گەشبین بێت بەلاَم قسەی سووك و ڕەق و ووشك و ناخۆش مرۆڤ تووشی ڕەشبینی و دڵتەنگی دەکات و لەچالاکی و هێزو گوڕی کەم دەکاتەوە) (جعفر، ١٩٧٩، ص٨٨).

کەواتە دایك و باوکی بەڕێز، ئەگەر دەتانەوێ منداڵەکانتان چووست و چالاك و دەروون دروست بێت، یان مامۆستایان ئەگەر دەتانەوێ قوتابیەکانتان بڕوایان بەخۆیان هەبێت و بە چاوی سووك سەیری خۆیان نەکەن، یان بەڕێوەبەرو لێپرسراوان

ئەگەر دەتانەوێ فەرمانبەرو تاکەکانی کۆمەڵ گەشبین بن و لە گرفت و ئەندێشەی کۆمەلایەتی و دەروونی بەدوور بن، ئەوا زۆر پێویستە کە قسەو گفتتان ئاسك و خۆش بێت و گەشبینی و گوڕو تینیان پێ ببەخشێت.

هەر گفت و قسەی خۆشە پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان بەهێزتر دەکات و مرۆڤ لە رق و کینەو دڵە ڕاوکێ وگرژی ڕزگار دەکات، هەر بۆ زانینی کاریگەری قسەی خۆش و ناخۆش لە سەر باری دەروونی و جەستەیی مرۆڤ ، زۆر توێژینەوەی زانستی بەئەنجام گەیەندراوە، لەوانە :-

بۆ نموونە لەکاتی پرۆسەی خەواندنی مووگناتیزمی، لەڕێگەی قسەکردن و ووشەی جیا جیاوە کەسانی خەوێنراو تێگەیەنراوە(إیحاء) کە ئەو بۆنەی، بۆنی دەکەن بۆنی عەترو گولاوە کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کەکەسی خەوێنراو هەست بەبۆنی خۆش بکات و تووشی دڵخۆشی و خاوبوونەوەی ماسولکەکان ببێت، کەچی لە ڕاستیدا بۆنەکە بۆنی ئەمۆنیا و شتی بۆگەن بووە، هەروەها شتی تاڵیان داوە بەکەسی خەوێنراو لە ڕێگەی گفت و قسەی خۆشەوە تێگەیەنراوە، کەئەوەی تامی دەکەن شیرین و بەتام و چێژە لەهەمان کاتیشدا کەسی خەوێنراو هەستی بەشیرینی و خۆشی ئەو شتە تاڵە کردووە .

هەروەها زۆر جار نەشتەرگەرییان بەهۆی قسەکردن و (إیحاء) بۆ کەسی خەوێنراو بەبێ(بەنج)کردووەو هەستیشی بەهیچ ئازارێك نەکردووە، ئەوەش بە پلەی یەکەم بۆ ئەو گفت و قسە خۆشانە (إیحاء) دەگەڕێتەوەو دەبێتە هۆی ئەوەی کە بنکەو شوێنەکانی هەست کردن بە ئازار لە ناو مێشکدا سڕو سست بکات و بۆ ماوەیەك نەهێڵن هەست بەئازار بکات یان بەکاری ئاسایی خۆی هەڵبستێت.

بەڵام قسەی ڕەق و ناخۆش باری دەروونی مرۆڤ تێك دەدات و تووشی زۆر گرفتی دەکات. زۆر قوتابی لەنەنجامی قسەی ڕەق و ناخۆشی هەندێك مامۆستاوە نەوەی دەشیزانی لەناو هۆڵی تاقیکردنەوەدا لەبیری دەچووەوەو یان ڕقی لە خوێندن هەڵساو بۆ هەتا هەتایە ماڵئاوایی لە قوتابخانە کردو ملی ڕێگای کوچەو کۆڵانەکانی گرت. یان قسەی ڕەش بینانەی هەندێك کەس لەکاتی سەردانی نەخۆش (ئەوە ڕەنگت بۆ ئاوا زەرد بووە، ئەوە تووشی چی بووی، ئەیەڕۆ دەڵێی لەقەبر دەریان هێناوی، بێتاقەت دیاری... تاد). ئەوەندەی تر باری گرانی نەخۆش قورستر دەکات.

کەواتە دەمە چیت لێ کەمە، دەبا هەمیشە سەری زبان و بنی زوبانت هەر قسەی خۆش بێت و کام ووشەی شیرین و خۆش وناسك و نایابە ئەوە بەکار بهێنە.

>دەرزی بەخۆتا ئینجا شووژن بەخەڵکیدا بکە<

زۆر جار هەڵەی گەورەو دڵی خەڵکی زوویر دەکەین و پاش ماودیەکی کەمیش پەشیمان دەبینەوەو هەست بەگوناهو شەرمەزاری دەکەین، ئەوەش بە پلەی یەکەم بۆ بیرنەکردنەوەی تەواوو پەلە پەلی و لەبەرچاو نەگرتنی حەزوو ئارەزوو بۆچوونەکانی کەسانی بەرانبەر دەگەڕێتەوە. کەسانی واهەن بەڕاست و چەپدا هەڵەو سەرەڕۆیی دەکەن وئازاری کەسانی تردەدەن و گرفت و ئەندێشە بۆ خۆیان و کۆمەڵەکەیان دروست دەکەن، ئینجا ئەگەر ئەو جۆرە کەسانە پێش ئەوەی هیچ کارێکی خراپ بکەن، خۆیان بخستایە شوێنی ئەو کەسانەی کە هەڵەو کاری خراپیان بەرانبەر دەکەن و کەمێك لەناوەرۆکی ئەو پەندە کوردییەی لەمەڕ خۆمان بگەیشتنایە کە دەڵێت (دەرزییەك بکە بەخۆتا ئینجا شووژنێك بکە بەکەسانی تردا) ئەوا لە زۆر کاری خراپ و هەڵەو سەرەڕۆیی رزگاریان دەبوو.

بۆ نموونە من پێش ئەوەی سووکایەتی بەیەکێك بکەم و ناوی بزڕێنم و درۆو بوختانی بۆ هەڵببەستم، پێویستە خۆم بخەمە شوێنی ئەوو وا هەست بکەم کە یەکێك دەیەوێت سووکایەتی بە من بکات و بەنیازە ناوم بزڕێنێ و کۆمەڵێك درۆو قسەو قسەلۆکم بۆ دروست بکات، ئایا من پێم خۆش دەبێت و ڕازی دەبم ئەو کارەم بەرانبەر بکرێت؟ گومانی تێدانییە نەك من هیچ کەسێکی تریش ڕازی نابێت و پێی خۆش نییە کە ئەو سووکایەتییەی پێبکرێت، ئینجا کاتێك خۆم خستە شوێنی ئەوو گەیشتمە ئەو دەرئە نجامە، کەواتە دەبێت ئەو باوەڕەشم لەلا دروست ببێت، کەئەو کەسەش ڕازی نابێت و ئەو سووکایەتی پێکردنەی پێخۆش نابێت، ئا لەو کاتانەشدا پێویستە لەو کارە نابەجێیەم پەشیمان ببمەوە.

مەبەست لە هێنانەوەی ئەو نموونەیە ئەوەیە، ئێمەی مرۆڤ ئەگەر لەئامانج و ناکامی کارێك یان هەڵس وکەوتێك دڵنیا نەبووین، ئەوا زۆر زۆر پێویستە کە خۆمان بخەینە شوێنی ئەو کەس و لایەنانەی کە بەنیازین ئەو کارو هەڵس و کەوتەیان بەرانبەر بکەین تا لە ڕێگەیەوە هەست بەباری دەروونی و جۆری وەڵامدانەوەیان بکەین، ئینجا لە میانەی ئاکامی ئەو پرۆسیسەوە بڕیاری کردنی (یان نەکردنی) ئەو کارو هەڵس و کەوتە بدەین ، ئەم پرۆسەی خۆخستنە شوێنی کەسانی تریش بە هاوبەشی کردنی ویژدانی (المشارکة الوجدانیة) ناودەبرێت.

لەباشی و قازانجەکانی ئەم پرۆسەیە هەست پێکردنی باری دەروونی و زانینی کاریگەری ووروژێنەرە دەرەکیەکانە. هەروەها هەر لەڕێگەی ئەم پرۆسەیەوە دەتوانین تام و چێژو خۆشی لەبینینی شانۆگەری و پێشانگای هونەری و بیستنی گۆرانی و مۆسیقا وەربگرین، لەلایەکی تریشەوە دەتوانین لەڕێگەی ئەو پرۆسەیەوە هەست و سۆزو خەووخەیاڵی کەسی نەخۆش بزانین، کەئەمەش دەبێت بەهۆکارێکی یارمەتیدەر بۆ خۆش کردنی ژینگەی دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆی و یارمەتیدانی و کردنی ئاسانکاری بۆ زوو چاك بوونەوەی. کاتێك کەسێك بەئازاری کەسانی تر خەفەتبارو دڵتەنگ دەبێت و بەخۆشی و سەرکەوتنەکانیان دڵخۆش و کامەران دەبێت، ئەوا دەتوانین بڵێین ئەو کەسە خاوەنی گیانی هاوبەشی کردنی ویژدانی و خۆخستنە شوێنی کەسانی ترەو کەسێکی ئاساییەو دوورە لەگرفت و نەخۆشی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

ئەگەر بمانەوێت شارەزای باری دەروونی و گرفت و ئەندێشەکانی کەسانی تر ببین و دووربین لەهەڵەشەیی و ئازاردانی کەسانی تر، ئەوا زۆر زۆر پێویستە کە گیانی خۆخستنە شوێن و هاوبەشیکردنی ویژدانی کەسانی تر گەشە پێبدەین و لە ڕێگەیەوە بەشداری خەم وخەفەت و خۆشی و ئازارو دەردەکانی کەسانی تر بکەین و هەوڵی کەمکردنەوەی ئازارەکان و زیادکردنی خۆشی و سەرکەوتنەکانیان بدەین، کەبەوەش ژیانێکی خۆش و کامەران بۆ خۆمان و نەوەکانمان دابین دەکەین وهەموو لایەکیش بەخۆشی دەژی.

((لەعنەت لەكفن دز نەك خۆزگە پێی))

دەگێڕنەوە دەڵێن (هەبوو نەبوو كەس لە خودا گەورەتر نەبوو، كەس لەبەندە ڕووڕەشتر نەبوو، كەس لەدزەكەی لای خۆمان بێ ویژدان تر نەبوو)، گەلی برادەرینە ئەم دزە بێ ویژدانە ئیش و كاری ئەوەبوو كە مردووی لە گۆڕ دەردەهێناو كفنەكەی لێ دەكردەوە، ئەم كارە چە پەڵە بوو بووە مایەی بێزاری خەڵكی، گەلی براینە چی بێ لە ئێوە شاراوە، دوای ماوەیەك دزێكی تر پەیدابوو، لەگەڵ ئەوەشدا كە كفنەكەی دەبرد كەچی دەست درێژیشی دەكردە سەر مردووەكە، ئەم كارەساتە خەم و خەفەتی مردوو كفن دزی یەكەمی لەبیر خەڵكی بردەوەو بگرە خۆزگەشیان بە دزی یەكەم دەخواست.

ئیتر ئەم بەسەرهاتە بوو بە پەند و وێردی سەر زمانی گەورەو بچووك و لەڕێگەی گشتاندنیشەوە (التعمیم) گوازرایەوە بۆ بوارەكانی تری ژیان و لەهەر كات و شوێنێك بەسەر هات و ڕووداوێكی ناخۆش ڕووی بدایەو لەدوای ئەوەش ناخۆشتر بهاتایە، ئەوا سەد خۆزگەیان بە ڕووداوی یەكەم دەخواست. لاتان شاراوەنییە، هەندێك جار لەهەندێك دام و دەزگا فەرمانبەر یان كار بەدەست یان لێپرسراوێكی خراپ و گەندەڵ لادەبەن و خەڵكی بەم كارە دڵخۆش دەبێت، بەڵام ئەو دڵخۆشییە زۆر بەردەوام نابێت، چونكە دوای ماوەیەك فەرمانبەر یان كاربەدەست یان لێپرسراوێكی لەو خراپترو گەندەڵتر دێت، كە ئەم كارەش ڕووداوو بەسەرهاتی كفن دز دەهێنێتەوە یادی ئەو خەڵكەو لەنێوان خۆیاندا سەد خۆزگە بەكفن دز دەخوازن.

بۆ زانینی ڕاو بۆچوونی خەڵكی دەربارەی ئەم دیاردە كۆمەلایەتییە، نووسەری ئەم بابەتە پرسیارێكی كراوەی ئاراستەی ژمارەیەك لە هاووڵاتیان (بەخوێندەوارو نەخوێندەوارەوە، بەنێرومێ وە، بەشارنشین و گوند نشینەوە) كرد، پرسیارەكەش ئەوەبوو : بەڕای ئێوە بۆچی هەندێك جار لە هەندێك شوێن، خراپ خراپتری بەدوادا دێت، لەوەڵامدا :-

١- (٨٥ ٪) ئەو هاوولاتیانە لەو بڕوایەدا بوون کە لێپرسینەوەو سزادان لەو شوێنانەدا نییەو لێپرسراوی خراپی یەکەم لادەچێت بەبێ ئەوەی کەس پێی بلێ بەری چاوت کلی پێوەیە، ئینجا کە لێپرسراوی دووهەم دێت ئەویش هەر لەسەر ڕێچکەی یەکەم بەردەوام دەبێت و دەزانێت دەرئەنجام کەس هیچی پێنالێت و سەرەڕای ئەوەش ئەمیش کەمێکی تر(قیچێکی) تر بۆی دەڕوات.

دەرئەنجامی هەموو توێژینەوە زانستییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە مرۆڤ خاوەنی کۆمەلێك ڕەمەك و غەریزەی ئاژەلییەو تۆوی هەلپەرستی و خۆپەرستی تێدایە، ئینجا ئەگەر هێزی دەرەکی (دایك و باوك، مامۆستا، پۆلیس، یاساو داب و نەریت) و هێزی ناوەکی (ویژدان) نەبێت ئەوا وردە وردە تۆوی هەلپەرستی و خۆپەرستی لەناخی ئەو مرۆڤەدا سەوز دەبێت و بەزۆری دوای شەهەوات و حەزوو ئارەزووە ئاژەلیەکانی دەکەوێت، مرۆڤ هەیە خاوەنی ویژدانی خۆیەتی و کاری دزێوو نابەجێ ناکات، بەلام کەسانی وەك کفن دزو هاوەلەکانیشیان زۆرن و ویژدان مردوون و هێزی ناوەکییان نییە کە سەرزەنشتیان بکات و لەکاتی لاداندا سزایان بدات، ئینجا تەنها هێزی دەرەکی کە خۆی لەیاساو داب و نەریتدا دەبینێتەوە دەتوانێت سنووریان بۆ دابنێت، ئەگەر هێزی دەرەکیش نەبوو، ئەو کاتە ئەو جۆرە کەسانە لە هیچ ناگەڕێنەوە.

٢- (٨٣ ٪) ی ئەو هاوولاتیانە گوتیان ئەو جۆرە کەسانە، کەسانی بوودەلەو بێ توانان و هێزو لایەنی تایبەتی لەدواوەیانن و بە پشتگیری ئەوان لەو جێگایانە دادەنرێن و ئینجا ئەو کەس و هێزانەی سەرو خۆیان چییان پێبلێن دەبێت بیکەن، ئەوانیش بەشی خۆیان و سەروو خۆیان دەبەن و ترسیشیان لەهیچ شتێك نییە.

چارەسەری ئەو گرفتانە تەنها بەوە دەکرێت کە فەرمانبەرو لێپرسراو بە پێی تواناو لێهاتوویی و پێوەری زانستی دابنرێن نەك بە پشتگیری چەند کەسێك و بە پێی پێوەرەکانی خزمایەتی و خۆیایەتی و تایەفەگەری.ئەگینا هەردەبێ بلێین (سال بەسال خۆزگەم بە پار) (سەد ڕەحمەت لەکفن دز).

مێشک شوشتن یان بە چۆکاهاتنی هەڵپەرست وخۆپەرستان؟

زاراوەی مێشک شوشتن (غسل الدماغ) بۆ یەکەم جار لە سەرەتای نیوەی سەدەی بیستەمدا کەوتە ناو قاموسی سیاسەت و دەروونزانییەوە. مەبەستی سەرەکی و مانا بەرفراوانەکەی مێشک شوشتن بریتیە لە پرۆسەی گۆڕینی عەقڵ وبۆ چوون وبەهاکانی تاك، هەروەها هەوڵ وکۆشش دان بۆ دووبارە فێرکردنەوەو بنیاتنانی ڕاو بۆ چوونی نوێ، لە جیاتی ڕاوبۆ چوونە کۆنەکان کە لەگەڵ ویست وحەزوو ئارەزووی ئەو کەسانەی کە بەو پرۆسەیە هەڵدەستن بگونجێت.

بە واتایەکی تر، مێشک شوشتن بریتیە لە داماڵینی تاك لە سەرجەم ئەو بیروباوەڕو داب ونەریت وئایدۆلۆژیایانەی کە باوەڕی پێیەتی، لە هەمان کاتیشدا هەوڵدەدرێت کە هەندێك ڕاو بۆچوون وئایدۆلۆژیای تر، کەدژ بەوەی پێشوویەتی لە ناخیدا بچێندرێ. گومانی تێدا نییە کە پرۆسەی مێشك شوشتن بە ئاسانی بە ئەنجام ناگات، بەڵکو دەبێت چەندەها شێوازی توندوو تیژو ئامرۆڤانە بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی ئەو پرۆسەیە سەرکەوتن بە دەست بهێنێ.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە کە یەکەم کەس زاراوەی مێشك شوشتنی بەکارهێنا ڕۆژنامە نووسێکی ئەمریکی بوو بە ناوی (ئەدوارد هنتەر). هەمان ڕۆژنامە نووس لەسەر ئەو بابەتە کتێبێکی لەسەر شەڕی کۆریا دانا. لە ئەنجامی کۆکردنەوەی کۆمەڵێك زانیاری وبەڵگەنامە لەسەر ئەو دیلانەی کە لە شەڕی کۆریادا گیرابوون، گەیشتە ئەو ڕاستیەی کە ژمارەیەك لە دیلە ئەمریکیەکان، دوای بەربوون وگەڕاندنەوەیان بۆ ئەمریکا، ڕاو بۆچوون وئایدۆلۆژیا کۆنەکانیان بە تەواوی گۆڕدرابوو، بە پێچەوانەشەوە بە توندی پشتگیریان لە ئایدیۆلۆژیای سۆشیالیستی دەکردوو هاوسۆزی ولایەنگری خۆیان بۆ دوژمنەکانی پێشوویان (واتە چینی و کۆرییەکان) دەردەبڕی وبەردەوام داوای ئاشتی وبرایەتی ویەکسانیان دەکردو بێزاری خۆیان لە دەستی حکومەتە داگیرکەرەکەیان

(واتە ئەمریکا) پیشان دەدا. دوای لێ پێچینەوەیەکی زۆر دەرکەوت کە ئەو دیلانە پرۆسەی مێشک شووشتنیان بۆ کرابوو وە بە تەواوی کارییان تێکرابوو.

زۆر لە کۆنەوە هەوڵی ئەوە دراوە کە ئایدۆلۆژیا وڕاو بۆچوونی تاکەکانی کۆمەڵ بگۆڕدرێ وڕەگ وڕیشەی لە قووڵایی مێژووی مرۆڤایەتیدا داکوتاوە، بەردەوام هەموو سەرکردەو پێشەواو پیاوانی ئایینی وسەرۆك هۆزو دەرەبەگ وخاوەن سەرمایەکان کەم یان زۆر پەنایان بۆ ئەو پرۆسەیە بردووە وچەندەها شێوازو ئامرازو کەرەستەشیان بە مەبەستی زاڵ بوون بەسەر بیروباوەڕی تاکەکانیاندا بەکارهێناوە.

بۆ نموونە (هتلر) لە کاتی چاندنی بیروباوەڕو پرانسیپەکانی (نازی) لە مێشکی لاوە ئەڵمانییەکاندا سەرکەوتنی زۆری لەم بوارەدا بە دەست هێنا، ئینجا هەر کەسێك گەرەکی بێت بیروباوەڕو ئایدۆلۆژیای خۆی لە دڵ ودەروونی تاکەکانی کۆمەڵدا بچەسپێنی و بەردەوام بە هیوای ئەوەبێت کە بەسەر بیرووباوەڕیاندا زاڵ بێت وبیان خاتە ژێر کۆنترۆڵ و ڕکێفی خۆیەوە، ئەوە دەبێت شارەزاییەکی باشی لە بوارەکانی (دەروونزانی، بایۆلۆژی وفەلسەفە ونەخۆشییەکانی دەمارو کۆمەڵدا) هەبێت و بە تەواویش شارەزای پرانسیپەکان وچۆنییەتی بەکارهێنانیان بێت، ئەگینا بە هیچ شێوەیەك لەو بوارەدا سەرکەوتن بە دەست ناهێنێ.

خاڵی سەرەکی دەست پێکردنی پرۆسەی مێشك شووشتن، زانینی پێداویستیە گرنگەکانی مرۆڤە. دەر ئەنجامی توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخست کە مرۆڤ دوو جۆر پێداویستی گرنگی هەیە، تێرکردنی ئەو پێداویستیانە زامنی هاوسەنگی مرۆڤن، ئەگەر ئەو پێداویستیانە تووشی کۆسپ وتەگەرە بوونەوەو تاك نەیتوانی تێریان کات، ئەوە هاوسەنگی لە دەست دەدات وتووشی بارێکی دەروونی ئاڵۆز دەبێت، پێداویستیەکانیش بریتین لە :-

١- پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان:-

کە بریتین لە (خۆراك، ئاو، ئۆکسجین، پلەی گەرمای مام ناوەندی، ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ، سێکس، خەو)، سەرجەم ئەو پێداویستیانە پەیوەستن بە مانەوەی ژیانی مرۆڤ وبەردەوام بوونی تۆخمەکەی و پارێزگاری کردن لە ڕەگەزی مرۆڤایەتی.

٢- پێداویستیە دەروونی و کۆمەلایەتیەکان:-

کە ئەوانیش بریتین لە (پێداویستی ئاسایش ودڵنیایی، ڕێزگرتن، (أنتماء) وچوونە ناوکۆڕو کۆبوونەوە، سەلماندنی خود).(تحقيق الذات).

بە داخەوە زۆر جار ئەوانەی دەیانەوێت کە کەسانی تری کۆمەڵ بخەنە ژێر ڕکێف وئیرادەو کۆنترۆڵی خۆیانەوە، ئەوە یەکسەر پەنا بۆ بێبەشکردنی تاك لە ئەو پێداویستیانەیان دەبەن، چونکە زۆر جار تاك لە ژێر کۆسپ وتەگەرەو فشاری ئەو پێداویستیانەی سەرەوەدا ناچار دەبێت کەواز لە زۆر بەهاو ڕاو بۆچوون وداب ونەریتی کۆمەلایەتی بهێنێ.

بۆ ئەوەی لە چۆنییەتی بە ئاکام گەیاندنی هەنگاوەکانی پرۆسەی مێشك شووشتن شارەزا بین وجیاوازی لە نێوان مرۆڤە خاوەن هەڵوێست و پرانسیپەکان ومرۆڤە هەل و خۆپەرستەکان بکەین، وا لە خوارەوە هەنگاوەکان ڕوون دەکەینەوە:-

١- زیندانی کردنی ئەو کەسە گیراوەو ئازاردان وبێ بەشکردنی لە گشت ئەو هێماو بنەمایانەی کە گوزارشت لە کەسایەتی ئەو کەسە دەکەن، لەوانە، لەبەرداکەندنی جل وبەرگ وداماڵینی سەعات وهەڵقەی دەست ولێسەندنەوەی ناسنامە وگشت کەل وپەلەکانی تری، وە بانگردنی ئەو کەسە بە هۆی ژمارەیەکەوە بە بێ ئەوەی بەناوی خۆیەوە بانگ بکرێ.

٢- هەوڵدانی بەردەوام بۆ قەدەغە کردنی تێرکردنی گشت پێداویستیەکانی، واتە برسی کردن وتینوو کردنی، بێ بەشکردنی لە خەو، بێزار کردنی بە گەرمای هاوین وسەرمای زستان، هەوڵدان بۆ بۆگەنکردنی ژوورەکەی، سووکایەتی پێ کردنی، هەڕەشە لێکردنی بەمەبەستی ئەوەی بەردەوام لە بارێکی دەروونی ئالۆزو ترسناکدا بێت، بێ بەشکردنی لە گشت نووسراوو هەواڵێکی کەس وکارو خزم وهاوڕێکانی، نەبوونی هیچ ئامرازێکی ڕاگەیاندن لە ژوورەکەیدا.

٣- لێکۆڵینەوەی بەردەوام لەگەڵیدا وبێزارکردن وتاوانبارکردنی بەچەندەها تاوان و باوەڕنەکردن بەقسەکانی وتێگەیاندنی بەوەی کە ئەو بیروباوەڕەی لە پێناویدا دەجەنگێ، بێ نرخ و پووچەڵە ودژی خواستی مرۆڤایەتیە وکۆنە پەرستانەیەو پێویستە لەسەری کەوازیان لێ بهێنێ و پاکانەیان لێ بکات.

٤- هاندان و پاداشت کردنی وکەم کردنەوەی ئازارەکانی و وورده وورده تێرکردنی پێداویستیەکانی، لە کاتێکدا ئەگەر لە ڕاوو بۆ چوونەکانی پاشگەز بووەوەو باوەڕی بەڕاوو بۆچوونە نوێیەکان هێنا.

بەم شێوەیە ئەو کەسە چەند لەگەڵ دوژمنانی هاوکاری بکات وگوێ ڕایەڵی ڕێنمایی وڕاسپاردەکانیان ببێت ولەبیرو باوەڕەکانی خۆی پاشە کشێ بکات، ئەوەندە پاداشت دەکرێت وخەم وئازارەکانی کەمتر دەکرێتەوە، تاوای لێدێت ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە حەزوو ئارەزوو ویستی دوژمنەکانی نزیک دەبێتەوە ودوورنییە ببێت بە ئەندامێکی چالاک ودڵسۆزیشیان.

٥- بەڵام هەرچ کاتێك ئەو کەسە زیندانی کراوە، هاوکاری لەگەڵ نەکردن وبە پێی ویست وحەزوو ئارەزووی ئەوان نەجوولایەوە، ئەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر فشاری دەخەنە سەرو ئازاروو خەم وخەفەتەکانی زیاتر دەکەن و پەنا بۆ زۆر شێواز ومامەڵەی ئامرۆڤانە دەبەن بۆ سوکایەتی پێکردن وئازاردانی، لەوانە (بەکارهێنانی نووتری

کارەبا، فەلاقە، هەڵواسین بە پانکەدا، بێبەشکردن لە خواردن وناوو خەوو نیسراحەت، گاڵتە وسووکایەتی پێکردن ... هتد) (الدباغ، ١٩٨٢).

ئالێرەدا پرسیارێك دێتە پێشەوە ئەویش ئەوەیە، ئایا دەتوانرێت مێشکی هەموو کەسێك بشۆردرێت وهەرەس بە کەسایەتی بهێندرێ وتۆوی پەشیمانی و بە چۆکادانی تیادا بچێندرێ؟

ڕاستیەکانی مێژوو دەرئەنجامی زۆربەی توێژینەوە زانستییەکان، ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن کە تەنها ئەو کەسانەی کەسایەتییەکی لاوازیان هەیە وخاڵی لاوازییان زۆر زۆرە وهەل وخۆپەرستن وهەر بە تەنها بەرژەوەندییە تایبەتیەکانی خۆیان لەبەر چاوو بڕوای تەواویان بەو ئامانجانە نییە کە لە پێناویدا دە جەنگن و بە چاوی گومان ودڕاییەوە دەڕواننە سەرکردە وداواکارییەکانی گەل ونەتەوەو لە پێناوی چارەنووسی گەلەکەیاندا نا جەنگن وبە پێی پرانسیپەکانی چێژو ئازار (مبدأ اللذة والألم) دەلس وکەوت دەکەن وهەرچی چێژوو خۆشی لێ ئەبینن لێی دوور دەکەونەوە

تەنها دەتوانرێت ئەو جۆرە کەسانە لە خشتە ببرێن و بە ئاسانی پاکانەیان پێ بکرێت ولە بیروباوەڕو ئایدۆلۆژیا وداب ونەریتیان بێ بەری بکرێن وبە ئاسانی ووردیان پێ بەربدرێت وتۆوی گومان و دوو دڵی لە ناخیاندا لەبەرانبەر چارەنووسی گەل و نەتەوەکەیاندا بچێندرێ.

بەلام مرۆڤی خۆڕاگرو بە ئارام وبە باوەڕ، کە بەرژەوەندی گشتی گەل ونەتەوەکەی بە پیرۆزترین کاروفەرمان لە قەڵەم دەدات وئامادەیە لە پێناویاندا قوربانی بە ژیانی خۆشی بدات، ئەوە بە هیچ شێوەیەك پاکانە لە بیرو بۆچوونەکانی ناکات ولێیان پەشیمان نابێتەوەو مەحاڵە پاشە کشێ لە ڕێبازە کۆنەکەی بکات وبەردەوام باوەڕێکی نەگۆڕی بەسەرکردەو گەل ونەتەوەکەی هەیە ونا پاکی لەبەرانبەریان ناکات، واتە ناتوانرێت چۆك بەو جۆرە مرۆڤانە دابدرێت ونهێنییەکانیان پێ بدرکێنرێ وبنەماکانی کەسایەتیان تێك بشکێندرێ. (الهواری، ١٩٧٨، ص ٣٩).

> ئەو مرۆڤەی لە ڕوانگەی دەروونزانییەوە وەك نیسك وایە <

مرۆڤی خاوەن هەڵوێست وبیروباوەڕ زۆر بە زەحمەت دەتوانرێت لە خشتە ببرێت وتووشی دووڕوویی بکرێت وزۆر دوورە لە یاریکردن و پەڕینەوە لەم سەری جەمسەری گەرمەوە بۆ ئەو سەری جەمسەری ساردو سیەکانی فێری هەڵمژینی هەموو جۆرە هەوایەك نەکراوەو قاچەکانی لەسەر ئەوە ڕانەهاتوون کە هەر ساتەی بە نەزمی تە پڵێك هەڵپەڕن وناشتوانێت داب ونەریت وبەهاو ڕەوشت وئاکاری کۆمەڵایەتی ومرۆڤایەتی پێشێل بکات. لەبەر ئەوەی کاتێك مرۆڤ بڕوای بە بیرو بۆچوونێك هێنا وفەلسەفەیەکی دیاری کراوی هەبوو، هەڵوێستی خۆی دیاری دەکات وبەو پەڕی دڵسۆزی و قەناعەتەوە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات و لە هەڵس وکەوتیدا بەرجەستە دەبێت ولە پێناویدا خۆی بەخت دەکات وبەرژەوەندی گشتی وگەل ونەتەوەکەی دەخاتە پێش بەرژەوەندی تەسکی خودی خۆیەوەو هەستی بەوە کردوەو گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی کە چارەنووسی پەیوەستە بە چارەنووسی گەل ونەتەوەکەیەوە.

بەلاّم کاتێك تاك گشت بەهاو داب ونەریت و پێوەرەکانی ژیان ومرۆڤایەتی پێ شێل دەکات وقوربانی بە بەرژەوەندی گشتی و چارەنووسی گەل ونەتەوە دەدات، تەنها ئامانجی تێرکردنی پێداویستیە خودییەکانی خۆیەتی وگشت هەل ودرزو بۆشاییەك بۆ دابین کردنی مەبەستە تاکییەکانی خۆی دەقۆزێتەوە، تەنانەت ئەگەر دژ بە بەرژەوەندی گشتیش بێت.

ئەو جۆرە مرۆڤانە لە بواری دەروونزانیدا بە مرۆڤی هەل وخۆپەرست ناو دەبرێن و کۆمەڵێك خاسیەت وسیفاتی تایبەتیان تێدایە کە بریتین لە مانەی خوارەوە:-

١- سڵ نەکردنەوەو پێشێل کردنی گشت بەهاو داب ونەریت وئاکارێکی پیرۆز.

٢- توانای خۆسازاندن وگونجاندن لە تەك گشت گۆڕانکاریەکانی ڕۆژگار.

٣- نەبوونی ویژدان و(منی بالا) وسۆزو خۆشەویستی مرۆڤایەتی.

٤- رەفتار کردن بە پێی مەبدەئی چێژو ئازار (اللذة و الألـم)، واتـە کڕنـوش بـردن تەنانەت بۆ شەیتانیش بە مەبەستی دەست کەوتنی چێژو ڕزگار بوون لە ئازارو ناخۆشی و لە دەست نەدانی بەرژەوەندی تایبەتی خۆی.

٥- ئامادەنەبوون بە هیچ شێوەیەك بۆ قوربانی دان لە پێناوی کۆمەڵدا.

٦- چوونە ناو گشت کۆڕو کۆبوونەوەو حیزب ودەستەو لایەنێك، تـەنها بـە مەبەستی بەرژەوەندی خودی خۆیی و پاراستنی دەست کەوتەکانی، واتە وەك گوڵە بەڕۆژە وایە ڕۆژ لە کوێوە هەڵبێت ئەو ڕووی لەو شوێنەیە.

٧- ماف وئەرکەکانی سەرشانی نازانێت وبەردەوام مافەکانی لە ئەرکەکانی زیاترە.

٨- بڕوا بوونێکی تەواو بە ئامانج و پاکانە کردن بۆ ڕێگە وچۆنییەتی پێ گەیشتنی (الغایة تبرر الوسیلة).

٩- بڕوابوون بە یاسای جەنگەڵ ودارستان. واتە مـافی گـەورەو تەڵەکەبازەکانـە کـە کێکە وبێ فرت وفێڵەکان بکەن بە نێچیری خۆیان وبڕبڕەی پـشتیان بـشکێنن، نـەمری ومانەوە بۆ خاوەن دەسەڵات وزل هێزەکان.

کۆمەڵێك هۆکار دەبنە هۆی دروست کردنی ئەو جۆرە مرۆڤە هـەل وخۆپەرستانە کـە سەرچاوەکەی لە خێزانەوە هەڵدەقوڵێت وژینگەکانی تـری کۆمەڵایـەتیش زیـاتر بـە فێرتری دەکەن. خێزان یەکەم وگرنگترین قوتابخانەیە بۆ پەروەردە کردن وفێرکردنی ڕەوشت وئاکاری جوان و پیرۆزی کۆمەڵایەتی.

زۆربەی ئەو مرۆڤە هەل وخۆپەرستانە لە خێزانێکی لێك ترازاوو پڕ لە گیروگرفت دا گەورە بوون وهەریەکەیان چەندەها گیروگرفت وگرێی دەروونـی هەیـە وتـەنها فێـری تێرکردنی پێداویستی وحەزو ئارەزووە تەسکەکانی خۆیان بـوون، ئـەوەی بـۆ خۆیـان

دەیانەوێت بە خەڵکانی تری ڕەوا نابینن، هەروەها زۆرجار سیستمی کۆمەڵایەتی و فەرمانڕەوایەتی هاندەر بوون بۆ دروست کردنی ئەو جۆرە مرۆڤانە، تەنها بۆ پاراستنی بەرژەوەندی وکورسی و پلەو پایەی خۆیان، چونکە هەموو ڕژێمە دکتاتۆرەکان چاك دەزانن تەنها هەل وخۆپەرستان دەتوانن بە دڵسۆزی کلکە لەقەیان بۆ بکەن و وەك داردەستێك بەکاریان بهێنن، لەبەر ئەوە ژینگەی پێویستیان بۆ دەخوڵقاندن وتۆوی مامە حەمەیی وماستاو سارکردنەوەیان بۆ دەچاندن.

هەروەها نەبوونی ئارامی و ئاسایش و(استقرار)ی بەردەوام لەناوچەکەداو بوونی چەندەها ململانێی ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و مەزهەبی، ڕێگا خۆشکەربوون بۆ پاڵپشت وپاراستن ولەباوەشگرتنی ئەو جۆرە مرۆڤانە، هەریەکەو بە مەبەستی داشکاندنی سەنگی هێزو هاوسەنگی بە لای خۆیدا، هەروەها جێگەی داخە تا ئێستاش کۆمەڵگاکەمان سوودی لە ڕووداوو بەسەرهاتەکانی مێژوو وەرنەگرتووە وبەردەوام مرۆڤی هەل پەرست وخۆپەرست وپیاو کوژ، پلەو پایەی تایبەتی خۆی هەیە ولانەو کوچەی پارێزراوەو ناکەوێتە بەردەم تووڕەیی و شالاوو سزای کۆمەڵ وبەها پیرۆزەکانی ژیان.

لە کۆتاییدا تەنها ئەوە ماوە بڵێین مرۆڤی هەل پەرست وخۆپەرست لە ڕوانگەی دەروونزانییەوە هێشتا لە قۆناغی سەرەتایی گەشە کردندایە و ویژدان (کە دەسەڵات وهێزی ناوەوەیە) لای دروست نەبووەو وەك منداڵ تەنها لە ترسی دەسەڵات وهێزی دەرەکی (دایك وباوك ومامۆستا ... تاد) سنووری بەها وئاکارە کۆمەڵایەتییەکان نابەزێنێت، بەڵام ئەگەر ئەو دەسەڵات وهێزە نەبێت، ئەوە لە هیچ شتێکی تر باکی نییە، چونکە هێشتا ویژدانی بۆ دروست نەبووە، بەم شێوەیە مرۆڤی هەل وخۆپەرستیش لەبەر ئەوەی ویژدانی نییە تەنها لە هێزو دەسەڵاتی دەرەکی سڵ دەکاتەوە. ئەگەر ئەوەش نەبوو ئەوا بە ئارەزووی خۆی لە گۆڕەپاندا ئەم سەرو ئەو سەر دەکات وگشت بەها وئاکارەکانی ژیان پێشێل دەکات وهێزی ناوەکیش (ویژدانی) نییە سزای بدات وسنووری بۆ دابنێت.

> بنەما دەروونییەکانی دیاردەی ڕاوو ڕووت <

ئەگەر بە ووردی سەیری ژیان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە پڕیەتی لە دیاردەی جۆراوجۆر، (بە باش وخراپییەوە، بە تاڵ وشیرینییەوە، بە سادەو ئاڵۆزییەوە،) هەریەکەیان مێژووی سەرهەڵدان وئاوو هەواو زەمینەو بنەمای دەروونی و کۆمەلایەتی و ڕامیاری و ئابوری تایبەتی خۆی هەیە، یەکێك لەو دیاردە دزێوو ناشیرین وترسناکانەی کە تووشی کۆمەڵگای کوردەواری بووە، دیاردەی ڕاوو ڕووت وتالاّنییە کە بەداخەوە بە شێوەیەکی ئەوەندە ترسناك پەرەی سەندووە، کە کۆمەڵێکی ڕاوو ڕووت وتالاّن کار، زۆر بێ شەرمانە وبەبەر چاوی هەموو خەڵکیەوە لە کاتی ناوەخت وتایبەتیدا دەکەونە ناو کوچەو بازاڕو زۆر جێگای تایبەتی و گشتی وتالاّنی دەکەن، گومانی تێدا نییە کە ئەم دیاردەیە لە خۆیەوە کوت وپڕ بە شێوەیەکی هەڕەمەکی، سەری هەڵ نەداوەو مێژوویەکی دوورو درێژو تایبەتی خۆی هەیە وڕەگ وڕیشەی تێدا داکوتاوەو زەمینەی کۆمەلایەتی وئابووری و ڕامیاری تایبەتی بۆ ڕەخساوە.

لە گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە بوونەتە هۆی دروست کردن وخوڵقاندنی ئەم دیاردە کۆمەلایەتییە دزێوە، ئەمانەی خوارەوەن:-

ا- ئەو کارەسات وشەڕو ئاژاوانەی کە بەسەر عێراقدا هات وگەلی عێراقی کرد بە سوتەمەنی و قۆچی قوربانی :-

گومانی تێدا نییە لە هەر جێگایەك شەڕو ئاژاوەو کوشتار وڕاونان هەبێت، ئەوا تالاّنی وڕاوو ڕووت دیوەکەی تری ئەو کارەساتە دەبێت، چونکە لە کاتی شەڕو کوشتاردا هەرچ سەرمایەو ماڵ وچەك وتەقەمەنی لایەنێك بکەوێتە بەردەستی لایەنەکەی تری شەڕکەر، ئەوا بۆ خۆیان حەلاّلی دەکەن وبە پێی یاسای شەڕ، ناو دەبرێت بە (دەستکەوت) کە ئەمە خۆی لە خۆیدا جۆرێکە لە تالاّن کردن وڕاوو ڕووت. بەلاّم لە ژێر

ناوی دەست کەوت وبە بەرگێکی واقیعی و ڕێپێدراوو شەرعیانە. وەهەر ئەم دیاردەی شەڕەیە کە دەبێت بە پاڵنەرو هاندەری کەسانی تر بۆ تالانی وڕاوو ڕووت کردن لە ژێر پەردەی تۆڵەسەندنەوەو گەڕاندنەوەی سامان ومالی زەوت کراو. بەم شێوەیە لە کاتی شەڕو کوشتاردا ئەم بازنە بۆشە دەخولێتەوەو دووبارە دەبێتەوە.

هەندێك جار تۆڵە سەندنەوەکە ڕاستەوخۆ ئاڕاستەی دوژمن وکەسانی تالان کار دەکرێت، هەندێك جاریش ئاڕاستەی هێماو دارو دەستەو دام ودەزگاکانی تالانکار دەکرێت، ئینجا ئەگەر نەتوانرا تۆڵە لە دوژمن بکرێتەوە ئەوا ئاڕاستەی کەسان ودام ودەزگا ومالْ و سامانی کەسانی بێلایەن دەکرێت وکەف وکوڵی ڕق وکینە وتوڕەیی ئاڕاستەی ئەوان دەکرێت ودەبن بە قۆچی قوربانی و وەك دەڵێن (تەڕو ووشك پێکەوە دەسوتێ) و لەڕێگای میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکانی وەك (هۆهێنانەوە، پاساودان، ئاوەژوو کردنەوەی ڕقو کینە، گۆڕین ولادان ... هتد) ئەو کەسە تالان کەرانە پاساوی ئەو کارە دزێوو ناشیرینانەیان دەدەنەوەو خۆیان لە ئازاری ویژدان وهەست کردن بە گوناهو تاوان ڕزگار دەکەن.

نموونەش لەم بارەیەوە زۆرە، لە کاتی ڕاپەرینی بەهاری ۱۹۹۱، هەموومان چاك لە بیرمانە کە چۆن شێتانە وزۆر بێ شەرمانە کۆمەڵێکی دزو ڕاوو ڕووت کار وتالان کار هەموو دام ودەزگاو کارگە گشتییەکانیان تالان کرد، دواتریش لەسالی (۲۰۰۳) کاتی ڕوخانی سەدامی دیکتاتۆر.

٢- لاسایی کردنەوە:-

وەك لە خالی یەکەمدا ئاماژەمان بۆ کرد کە چۆن لە کاتی شەڕدا مال وسامانی یەکتری لە ژێر پەردەی دەست کەوتەکانی شەڕدا تالان دەکرێت، بەم شێوەیەش ژمارەیەکی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ ئەم دیاردەیەیان قۆستەوەو لە کاتی ناوەخت وتاییەتیدا لاساییان دەکردنەوەو هێرش وشالاویان دەبردە سەر زۆر شوێن ومالْ ودام

ودەزگاو تالآنیان دەکرد، وەك ئەوەی ئەو پەندە کوردییەی لە مەڕ خۆمان بسەلمێنن کە دەڵێت (گەورە ئاو دڕێژیٚ وبچوك پێی لێدەخات).

٣- ڕیسوا نەکردن وسزانەدانی ڕاوو ڕووت کاران :-

ئەگەر خاوەنی ڕەوشت وهەڵس وکەوتێکی ناکۆمەلآیەتی هەڵەو نابەجیٚ سزانەدرا، ئەوا زۆر بە ئاسانی لە داهاتوودا دووبارە دەکرێتەوەو کەسانی تریش لە ڕێگەی چاولیٚ کردنەوە فێری ئەو ڕەوشتە دەبن، زۆربەمان چاك دەزانین بە درێژایی مێژووی ئەم ناوچەیە هیچ کاتێك دزو تالآن کارو ڕاوو ڕووت چی نەك هەر بەسزای یاسایی خۆیان نە گەیشتوون بگرە بەسەرمایە وپارەی ئەوتالآنییە، پلەو پایەیان پەیدا کردووەو بوون بە کەسانی بەڕێزو پەسەندی ناو کۆمەڵ، کە بە داخەوە ئاووهەواو زەمینەی هۆش وژیری و بۆچوونی ئەمڕۆی کۆمەڵگاکەمان لە بارو ڕێخۆشکەرە بۆ گەشەکردنی ئەو دیاردە کۆمەلآیەتیە نا بەجێیانە.

دەتوانین نموونەیەکی تری مێژوو بهێنینەوە یادی خۆمان ئەویش تالآن کردن ودزینی سامانی کوردستان وئاودیوو کردنی بوو، کە کەسێك نەبوو ئەو دزو ڕاو ڕووت کارانە بداتە دادگاو سزا بدرێن بەڵکو بوون بە خێرو بەرەکەت وپلەو پایەی ئەو کەسانەیان بەرەو کەشکەلانی فەلەك بردو ئەو کەسانەش کە ویژدان وئاکاری جوانیان ڕێگەیان پیٚ نەدان ڕاوو ڕووت وتالآنی بکەن، بوون بە پەندی زەمانەو بە نەزان وبێتواناو ساویلکە لە قەڵەم دران.

٤- هان دان :-

بە داخەوە هەندێك جار دیاردەی ڕاوو ڕووت کردن لەلایەن هەندێك حوکمڕان ودەسەلآت وهێزدار، زەمینەی لە باری بۆ خوڵقاوەو تەشەنەی پیٚ کراوە، ئەویش بە مەبەستی چاندنی تۆوی ڕق وکینەو دوژمنایەتی وگیانی تۆڵە سەندنەوە لە نێوان تاك

وچین وتوێژەکانی کۆمەڵدا وهەرەس پێهێنانی زۆر بەهاو داب ونەریت ورەوشتی کوردەواری ڕەسەن، هەروەها بەکارهێنانی ئەو ڕاوو ڕووت کارانە وەك ئامرازو مقاشێك بۆ هێنانە دی ئاوات ونامانجە گڵاوەکانی خۆیان وزیادکردنی ژمارەی دارو دەستەکانیان.

هەروەها بەردەوام بوونی ئاژاوەو شەڕو نا ئارامی مانای نەبوونی ئاسایش و پشت گوێ خستنی یاسا وبەردەوام بوونی بەرەڵاییە، کە ئەمانە سەرجەم هان دەرو ڕێخۆشکەرن بۆ زیادبوونی دیاردەی ڕاوو ڕووت. ئەو کۆمەڵەی کاری تالانی وڕاوو ڕووت ئەنجام دەدات، دەبێت بنەماو خاسیەتی دەروونی خۆیان هەبێت. بەشێوەیەکی گشتی (کۆمەڵ) خاسیەت وسیفاتی دەروونی تایبەتی کاتی خۆی هەیە وبەسەر باری دەروونی تاکدا زاڵ دەبێت، کاتێك کە دەبێت بە یەکێك لە ئەندامەکانی ئەو کۆمەڵە.

لەم بارەیەوە دەتوانین ئاماژە بۆ کتێبی (گیانی کۆبوونەوە)ی (گۆستاف لۆبون) بکەین، کە بەم شێوەی خوارەوە، باسی ئەو کۆڕو کۆبوونەوانە دەکات کە لە بارودۆخێکی تایبەتیدا دروست دەبن و ژمارەیەك لە تاکەکانی کۆمەڵ بەشێوەیەکی کاتی ولە شوێن وکاتێکی تایبەتیدا لە خۆ دەگرن وئەم خاسیەتە دەروونیانەی خوارەوەیان لا دەردەکەوێت ودەبن بە بنەماو پاڵنەرێکی سەرەکی بۆ بە ئاکام گەیاندنی ئەو کارانە وە لە زۆر بۆنەی وەك (خۆپیشاندان ومانگرتن وڕاوو ڕووت و... هتد) دەردەکەوێت:-

١- زاڵ بوونی سۆزو هەڵچوون بەسەر ژیری و عەقلیدا:-

تاك لەناو ئەو جۆرە کۆڕو کۆبوونەوانەدا تووشی جۆرە پەتایەك دەبێت کە بە نەخۆشی وپەتای ژیری ناودەبرێت و هەموویان دەکەونە ژێر ڕکێف وکاریگەری سۆزو هەڵچوونەوەو بەسەر ژیری وزیرەکیاندا زاڵ دەبێت وتووشی جۆرە هەڵس وکەوت ومامەڵەیەکیان دەکات کە زیاتر لە ڕەوشتی منداڵ ومرۆڤی نەزان وگەمژە دەچێت

وزۆرکاری ناشیرین ودژ بە داب ونـەریت وبـەهاو ئاکـارە کۆمەڵایەتیـەکان دەکـەن کـە زۆرجار دوای ڕزگار بوونیان لە پاڵە پەستۆی ئەو کۆمەڵە زۆربەی تاکەکان لێی پەشیمان دەبنەوەو هەندێکیان هەست بە شەرمەزاریش دەکەن، چونکە لەگەڵ بـەهاو بـۆ چوون وتێگەیشتنی تایبەتی ئەواندا ناگونجێت، بە تایبەتی کاتێـك هۆشیان دێتـەوە بـە خۆیانداو بە پێوەری ژیری ومەنیقی هەڵی دەسەنگێنێت. بێگومان ئەو هـەڵس وکەوتـە نابەجێ وناکۆمەڵایەتیانە لە ئە نجامی کۆبوونەوەی ڕق وکینە وتووڕەییەکی لە ڕادە بە دەرەوە پەیدا دەبێت کە ئەمانیش (واتە ڕق وکینەو تووڕەیی) دەرئە نجامی زوڵم وستەم وچەوساندنەوەو نەبوونی دادگەری کۆمەڵایەتیەو ڕەگی لە مێـژووی ژیـانی ئـەو تـاك وکۆمەڵانەدا داکوتاوە.

بۆ ڕاستی ئەو بۆچوونەش دەتوانین خۆمان بهێنینەوە بەرچـاو، کاتێـك کـە تووشـی تووڕەیی و بارێکی هەڵچوونی نا ئاسایی دەبین، ئەو کاتە بۆمـان دەردەکـەوێت کـە زۆر لـەو هەڵس وکەوتی نابەجێ و ناکۆمەڵایەتی لە کاتی هەڵچووندا دەکەین کە لەکاتی ئاساییدا نا یکەین ولەوانەشە لە دوای نەمانی ئەو تورەیی و هەڵچوونە، تەنانەت یاد کردنەوەشی تووشی شەرمەزاری و شەرممان بکات، زانستیش ئەوەی سەلماندووە کە گرژی وتووڕەیی و هەڵچوون ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت ئەوا پرۆسیسەکانی (عملیـات) ژیری وەك (ڕەخنەگرتن، لێك دانەوە، هەڵسەنگاندن، شیکرنەوە، ... هتد) تووشـی ئیفلیجی دەکات، لەبەر ئـەوە تـالانی وکوشـتن وڕاوو ڕووت و پـێ شـێل کردنـی بـەها بەنرخەکانی ژیان لەو کاتانەدا لە لای ئـەو دەسـتە ڕاو ڕووت کـارو بـێ ویـژدان ودزو جەردانە زۆر ئاسایی دەبێت.

٢- ئەو کۆمەڵە بە ئاسانی بڕوا بەقسەو بەقسەلۆك وپڕوپاگەندە دەکەن وکاریگەری ترسناکی لەسەر باری دەروونیان وزیاتر تیژ کـردن وبـە دەرخـستنی ڕەوشـتە ئـاژەڵی وئندالی وسەرەتاییەکانی مرۆڤ و پێشێل کردنی داب ونەریت وبـەها کۆمەڵایەتیـەکان، دەبێت، لەبەر ئەوە لە توانای هێزو دەسەلات وکەسانی دەرەکیدا هەیـە، ئـەو کۆمەڵـە

بقۆزنەوەو بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان بەکاریان بهێنن ووەك مقاشێك بیان کەن بە ئامرازی دەستی خۆیان.

٣- سووربون لەسەر بەئاکام گەیاندنی بڕیارو خواستەکانیان:-

لەبەر ئەوەی تاکەکانی ئەو کۆمەڵە پرانسیپەکانی ڕەخنەو هەڵسەنگاندن و ژیری بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لە دەست دەدەن، لەبەر ئەوە لە هیچ هەنگاوێکیاندا کردەوەو هەڵس وکەوتەکانیان هەڵناسەنگێنن وهەست بە هەڵەو پێشێل کردنەکانیان ناکەن وسووردەبن لەسەر بە ئاکام گەیاندنی کارەکانیان.

٤- هەست نەکردن بەلێپرسراویەتی وگوناهو تاوان:-

تاك لەناو ئەو جۆرە کۆمەلانەدا دەتوێتەوە وکەسایەتی و ناسنامەی تایبەتی خۆی لە دەست دەدات وڕەوشتی لەناو کۆمەڵدا زۆرجار دژی حەزو ویست وبۆچوونەکانی خودی خۆی دەبێت، هەرچەندە کاتێك لەو بارە دەروونییە ولەناو ئەو کۆمەڵە ڕزگاری دەبێت لە زۆر لە هەڵس وکەوتەکانی ناو ئەو کۆمەڵە پەشیمان دەبێتەوە.

چونکە کاتێك تاك لەناو کۆمەڵدا دەبێت لە دەسەلات وترسی ویژدان وهەست کردن بەگوناهو تاوان ڕزگاری دەبێت وهەریەك لە تاکەکانی ئەو کۆمەڵە گوناهو تاوانەکان دەخاتە ئەستۆی ئەوی ترو هەست بەوون بوون ودیاری نەکردنی لێپرسراویەتی دەکەن وهێزێکی کۆمەلیْ دەرەکی لەلای بۆ خودی خۆی و پارێزگاری لیْ کردنی دروست دەبێت، بەم شێوەیە دەست دەکات بەتالانی و ڕاوو ڕووت ولە میانەیەوە لە زۆر ڕق وکینەو تووڕەیی کپ کراو ڕزگاری دەبێت وهەندێك لەحەز وئارەزووە خەفە کراوەکانی تێر دەکات وچەندەها هۆکاری دەروونی بۆ پاساودانی ئەو کارە دزێوەی لەناو ئەو کۆمەڵەدا دەست دەکەوێت. (الكعبی، ١٩٧٣ ص ٢٨١- ٢٨٩).

›سروشتی مرۆڤی کورد شەڕخوازە یان خێرخواز؟‹

سروشتی مرۆڤایەتی زۆر ئالۆزەو دەربارەی زۆر گووتراوەو نووسراوەو چەندەها ڕاو بۆچوون و لێکدانەوەی جیاواز لەبارەیەوە هەیە لەوانە :-

١- سروشتی مرۆڤایەتی شەڕخوازەو گورگێکەو لە پێستی مەڕ خۆی حەشارداوە، لەسەر کۆمەڵ و دامەزراوەکانی پێویستە دەستەمۆی بکەن و لەو تووندو تیژی و شەڕخوازیەی کەم بکەنەوە .

٢- سروشتی مرۆڤایەتی خێرخوازەو کۆمەڵ و داب و نەریت و یاساو ڕژێمە ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئابووریەکانی لە ڕێچکەی ڕاست لایان داوەو بەرەو هەڵدێرو سەرەڕۆیی و لاساری دەبەن .

٣-هەردوو تۆوی شەڕو خێر خوازی لەسروشتی مرۆڤایەتیدا هەیەو ئەو ژینگەو کۆمەڵگایەی کە تاک تیایدا دەژی لە دەرخستن و وروژاندن و گەشە پێکردنی لایەنە باشەکەی (خێر) یان لایەنە خراپەکەی (شەڕ) سروشتی مرۆڤایەتی بەرپرسیارن .

پرسیار دەکرێت و دەگوترێت، ئەگەر سروشتی مرۆڤایەتی بە تەنها خێرخواز بوایە، ئەی کێ لەو هەموو کارەسات و شەڕو کاول کاری و خوێن ڕشتنانەی مێژووی کۆن و نوێ بەرپرسیارە ؟ ئەگەر بەتەنهاش شەڕخواز بێت ، ئەی ئەو هەموو دامەزراوو کۆمەڵەو هەوڵو کۆششە خێرخوازیانەی شارستانییەتی مرۆڤایەتی لەکام سەرچاوەوە هەڵدەقوڵێن ؟ لە ڕاستیدا بە ڕای زۆربەی فەیلەسوف و ڕوناکبیرانی گۆڕەپانی زانست و ڕۆشنبیری ، سروشتی مرۆڤایەتی بێ لایەنە ، واتە تۆوی هەردوو ڕەگەزە سەرەکیەکەی ژیان (خێرو شەڕ)ی تێدایەو لە توانادا هەیە ڕووەو جیهانی فریشتە یان شەیتان ببردرێت .

مرۆڤی کورد پێش ئەوەی کورد بێت مرۆڤە ، لەبەر ئەوە وەك گشت مرۆڤێکی تر (لە هەرکوێ یەك بژی) تۆوی خێرو شەڕ خوازی لە ناخیدا هەیە ، بەڵام زۆر جار دوژمنانی کورد تەنانەت هەندێك جار کورد خۆشی خۆی بەشەڕ خواز یان خۆخۆر لە قەڵەم داوە ، ئەگەر بێت و وردبینانەو زانستییانە بۆ ئەم مەسەلەیە بچین، بێگومان ڕەگ و بنەماکانی بۆ ئەم هۆکارانەی خوارەوە دەگەڕێنەوە :-

١- بەدرێژایی و پانتایی مێژوو ، مرۆڤی کورد هەر زوڵم لێکراو بووەو مافەکانی پێشێل کراوەو تۆوی دووبەرەکی وناکۆکی و شەڕخوازییان لەناخیدا چاندووە ، بەردەوام دوژمنان ژینگەیەکی نالەباریان بۆ مرۆڤی کورد خوڵقاندوە، بۆ ئەوەی بە تەنها لایەنە خراپ و شەڕخوازییەکەی سروشتی مرۆڤایەتی گەشە بکات و هەوڵی سەرکوت کردن و کپ کردنی لایەنی خێرخوازییان داوە .

٢- بە دەگمەن بارو دەرفەتی مێژوویی لەبارو گونجاو بۆ مرۆڤی کورد ڕەخساوە ، تا بتوانێت ژینگەیەکی دروست و ئاسایی بۆ تاکەکانی بخوڵقێنێت و لە ڕێگەیەوە ڕووە گەشەکەی سروشتی مرۆڤایەتی گەشە پێ بکات ، بەڵام بەداخەوە هەر زوو ئەم بارو دەرفەتانە لە منداڵانی مێژووی کورددا خنکێنراوەو لەباربراوەو کوردیش وەکو پێویست نەیتوانیوە خۆی سودی لێوەربگرێت .

٣- بەردەوام زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگای کوردی لەگرنگترین و سادەترین پێداویستی (فسیۆلۆژی و دەروونی) بێ بەش کراون ، بێ گومان کاتێك مرۆڤ لە پێداویستیەکانی بێ بەش دەکرێت، دەکەوێتە بارێکی دەروونی نائاسایی و گرژییەوە و بەردەوام هەوڵی تێرکردنیان دەدات ئینجا لە بەرئەوەی هەموو دەروازە ئاساییەکان لە بەردەم مرۆڤی کورددا داخراوە ، بۆیە زۆر جار بە ناچاری ڕێگەی نا ئاسایی بۆ تێرکردنی پێداویستیەکانی گرتۆتە بەر .

٤- تاوەکو ئێستا هیچ هێزو دەسەڵات و ڕژێم و دامەزراوێکی کۆمەڵایەتی بە ڕاستی خزمەتی مرۆڤی کوردی نەکردووەو بەردەوامیش لە هەوڵی ئەوەدابووە کە بەرنامەو ئامانجە تایبەتییەکانی خۆی بە ئاکام بگەیەنێت و زۆر جاریش ئەو هێزانە کەم تەرخەمیان نەکردووە لەوەی کە مرۆڤی کوردو بەرژەوەندی گشتی بکەن بەبەردەبازو دەروازە بۆ بەدی هێنانی ئەو بەرنامەو ئامانجانەیان ، مێژووی کۆن و نوێشمان پڕن لە ڕاستی و بەڵگەنامەو گەواهی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە دەدەن.

٥- کارەسات و ڕووداوەکانی مێژووی کورد هۆکارێکی سەرەکین بۆ دروست کردنی بارێکی دەروونی ئاڵۆز لەلای مرۆڤی کورد و هەست کردن بەوەی دۆستی کەمەو زۆربەی کۆمەڵگاو وڵاتانی دراوسێ و بیانیش دوژمنی سەرسەختی چارەنووسین ،بێ گومان ئەم بۆچوونەش بەردەوام وای لە مرۆڤی کورد کردووە کە لەسەنگەری خۆپاراستن و بەرگریکردندا بێت و ئەگەر لە ڕێگەی چەك و کوشتاریشەوە بوو بێت هەندێك جار هەوڵی سەندنەوەی مافە زەوت کراوەکانی بدات و بە چاوی گومانەوە بڕوانێتە کەسانی تر .

ئەوەی جێگای داخە، ئەو هۆکارانەی لای سەرەوە نەك تەنها لە جەستەو دەروونی مرۆڤی کوردیان خواردووەو لەهێزو توانایانی کەم کردۆتەوە، بەڵکو وەك نەتەکەیەکیش سەرسینگی زۆربەی حیزب و ڕێکخراوە سیاسیەکانی کوردیشی گرتووەو نەیان توانیوە خۆیانی لێ دەرباز بکەن و ئەو هەلٚ و بارودۆخە زێرینیانەی بۆ کورد خوڵقاوە بیقۆزنەوەو بۆ خزمەت کردنی مرۆڤی کورد و سارێژکردنی برینەکانی سوودی لێوەربگرن ، بەداخەوە هەزار جار بەداخەوە ، هەندێك جار ئەوان خۆشیان بوون بە هۆکارێك بۆ تێك شکاندنی کەسایەتی مرۆڤی کوردو کولاندنەوەی برینەکانی و چاندنی تۆوی دووبەرەکی و ناکۆکی و پەرت پەرت کردنی هێزو توانای مرۆڤی کورد •

نموونەش لەم بارەیەوە زۆر زۆرن و زۆر جار لاپەڕەكانی مێژووی كورد بە خوێنی شەڕی براكوژی سوور بووە و مرۆڤی كورد بە ناوی كوردایەتیەوە تووشی دووفاقی و نامۆیی كراوە . لەبەر ئەو هۆكارانەی سەرەوە كارێكی زۆر ئاساییە ئەگەر زۆربەی تاكەكانی گەلی كورد تووشی هەڵەو لادان و سەركێشی بووبن ، نەك لەبەرئەوەی شەڕخوازن ، بەڵكو لەبەر ئەوەی ئەو ژینگە كۆمەڵایەتی و ئابووریو ڕامیاری و ڕۆشنبیرییەی تیایدا دەژین زۆر ئاڵۆزەو نەك كورد بەڵكو هەر چ نەتەوەیەكی تریش لەو جۆرە ژینگانەدا بژی زۆر لە كورد خراپتر دەكات .

سوپاس بۆ خودا كورد زۆر خۆڕاگرو بەئارامە ، بەڵام نابێت ئەوەمان لە یاد بچێت ئەو ژینگەیەی كوردی تێدا دەژی زۆر سەخت و دژوارەو ئەگەر هەوڵی چارەسەركردنی بە پەلەی بۆنەدرێت ئەوە كارەساتی گەورەتری بەدوادادێت .

>شەڕی ناوخۆو ڕەنگدانەوی لەسەر دەروونی مرۆڤی کورد<

هەموو بوونەوەرێك پێداویستی بەكەش و ئاوو هەوای تایبەتی خۆی هەیە بۆ گەشەكردن و بەردەوام بوون لە ژیان ، مرۆڤیش وەكو هەموو بوونەوەرەكانی تر ژینگەی لەبارو گونجاوی خۆی بۆنەشونماكردن پێویستە ، دەبێت لە توانای ئەو ژینگەیەدا هەبێت كە پێداویستیەكانی مرۆڤ دابین بكات و زامنی بەردەوام بوونیشی بێت . مرۆڤ دوو جۆر پێداویستی سەرەكی هەیەو دەبێت تێر بكرێن بۆ ئەوەی ئەو مرۆڤە لە حاڵەتێكی هاوسەنگیدا بێت و دوور بێت لە گرژی و دڵە ڕاوكێ و توانای ئەفراندن و بەرهەم هێنانی هەبێت ، یەكەم پێداویستیش ناسراوە بە پێداویستیە فسیۆلۆژیەكان، كە بریتین لە (خۆراك ، ئاو ، خەو ، ئۆكسجین ، پلەی گەرمای مام ناوەندی واتە نەزۆر گەرم و نە زۆر سارد ، ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ)ئەم پێداویستیە فسیۆلۆژیانە بۆ بەردەوام بوونی ژیان زۆر پێویستن و هیچ بوونەوەرێك بە بێ ئەو پێداویستیە فسیۆلۆژیانە ناتوانێت بژی و لە چەند ڕۆژێك زیاتر لە ژیاندا بەردەوام بێت .

تێركردنی ئەم پێداویستیە فسیۆلۆژیانە دەبێت بەبنەماو سەرچاوە بۆ پێداویستیەكانی جۆری دووەهەم كە بە پێداویستیە دەروونییەكان ناسراوون و دابین كردنیان، مرۆڤایەتی مرۆڤ دەسەلمێنێ و لە بوونەوەرەكانی تری جیادەكاتەوە. پێداویستیە دەروونییەكانیش بریتین لە (دڵنیایی و ئەمن و ئاسایش ، خۆشەویستی ،ڕێزگرتن و وابەستەبوون (انتماء)، دۆزینەوەو هێنانەدی ئامانجەكانی خود (تحقیق الذات).

بێگومان ئەو پێداویستیە دەروونییانە چەندەها لق و پۆپی لێ دەبێتەوەو لە ڕێگەی دەست كردن بەدڵنیایی و ئارام و دەست كەوتنی سۆزو خۆشەویستی كەسانی ترو ، دەلبژاردنی هاوسەری ژیان و پیشەیەكی گونجاوەوە، پێویستە مرۆڤ هەست بە بوونی خۆی بكات و بەرهەم هێنەر بێت، پەیوەندییە كۆمەڵایەتیەكانی لەگەڵ كەسانی

چواردەوری سەرکەوتوو بێت و هەست بە ئازاری ویژدان نەکات و خۆی بە زوڵم لێکراو نەزانێت و پلەو پایەی شیاوی خۆی لەناو کۆمەڵدا هەبێت ، ئەمانەو چەندەها پێداویستی تر، مرۆڤایەتی مرۆڤ دەسەلمێنن و لە چڵپاوی لادان و سەرکێشی و سووکایەتی پێکردن دووری دەخەنەوەو کالای مرۆڤایەتی بەبالادا دەبڕن و دروستی دەروونی بۆ دەخولقێنن ٠

جێگای خۆیەتی لێرەدا ئاماژە بۆ هەوڵ و کۆششەکانی دەروونزانی ئەمریکی (ئەبرەهام ماسلۆ) بکەین کە تیۆرێکی گرنگی دەربارەی پێداویستیەکانی مرۆڤ داناوە، لەو تیۆرەیدا پێداویستیەکانی مرۆڤی بە شێوەیەکی هەرەمی (قووچەك)، بە پێی گرنگیان بۆ ژیانی مرۆڤ بەسەر (٥) پێداویستیدا دابەش کردووە ، لە بنکەی قووچەکەکەدا پێداویستیە فسیۆلۆژیەکانی داناوەو دوای ئەویش پێداویستی ئاسایشە ئینجا خۆشەویستی دوای ئەویش ڕێزگرتن و لە ترۆپکی قووچەکەکەشدا دەست کەوتن و هێنانە دی ئامانجەکانی خودە (تحقيق الذات) وەك لەم شێوەی لای خوارەوەدا دەردەکەوێت. (دافیدوف ، ١٩٨٣ ،ص٤٤١)



تیۆری أبراهام ماسلۆ بۆ پێداویستیەکانی مرۆڤ

بێگومان ماسلۆ بە شێوەیەکی لابەلایی و هەڕەمەکی ئەو پێداویستیانەی ڕیز نەکردووە، بەڵکو بە پێی گرنگیان دایناوە ، بۆ نموونە ئەو پێداویستیەی بۆ ژیانی مرۆڤ زۆر گرنگ بێت ئەوە لە بنکەی هەڕەمەکە (قووچەکەکە) داینـاوەو ڕووبەرێکی زیاتری لە پێداویستیەکی تر داگیر کردووە .

ئەگەر بە ووردی سەیری قووچەکەکە بکەین ، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان لە هەموو پێداویستیەکانی تر بۆ ژیانی مرۆڤ گرنگترە دەبێت یەکەم جار ئەو تێر بکرێت ئینجا پێداویستی دووهەم سەرهەڵدەدات کە ئەویش هەست کردنی مرۆڤە بە ئەمن و ئاسایش و دڵنیایی و ڕزگاربوونە لە هەڕەشەو چاو سوورکردنەوەو سووکایەتی پێکردن، دوای ئەویش پێداویستی سێهەم چەکەرە دەکات، ئەویش ئەوەیە کە دەبێت مرۆڤ خۆشەویست و ئەندام بێت لە یەکێك لە دام و دەزگا کۆمەلایەتییەکان، ئینجا دەبێت مرۆڤ جێگەی ڕێزو ستایشی کەسانی تر بێت و پلەو پایەی لە ناو کۆمەڵدا هەبێت ، لە ترۆپکی پێداویستیەکانیش تەحقیقی خودە ، لە ڕێگەی بوونی فەلسەفەیەکی تایبەتی بۆ ژیان و گەیشتن بە قۆناغی داهێنان و ئەفراندن و هەست کردن بە دروستی دەروونی .

بەلام ماسلۆ بە چاوی گومانەوە دەڕوانێتە گەیشتن بە قۆناغی پێنجەم ، بە بڕوای ئەو لەسەدا یەکی (١٪) تاکەکانی کۆمەڵ ناتوانن خودی خۆیان بدۆزنەوەو بگەنە قۆناغی (تحقیق الذات) ئەویش لە بەر چەند هۆیەك ، لەوانە ئالۆزی ژیان و تێرنەکردنی چوار پێداویستیەکەی پێشووتر کەدەبن بە بناغە بۆ پێداویستی پێنجەم ، هەروەها ترس و دڵەڕاوکێی تاك و نامۆبوونی بە خودی خۆی و نەشارەزایی دەربارەی توانست و لێهاتووە شاراوەکانی .

لای هەمووومان ئاشکرایە کە شەڕو کوشتار مانای (کاول کردن ، کوشتن ، بەدیل گرتن سوکایەتی پێکردن ، تالان ، دەست درێژی کردنە سەر شەرەف و نامووسی ئافرەت ، ... ژنان، زرمەی تۆپ ، نالەی هاوەن ، گرمەی فڕۆکەو چەندەها ڕەوشت و کرداری ... مرۆڤانەی تر) دەگەیەنێت و کارەسات و نەهامەتی بۆ هاوولاتیان بە جێ دەهێڵێت و ... دیاردانەی سەرەوە دەبن بەڕووداو کاری ئاسایی ڕۆژانەو ژیانی مرۆڤ دەکەن بەدۆزەخ ڕەنگدانەوەی ترسناکی لە سەرباری دەروونی مرۆڤ بەگشتی و مندالان و لاوان بە ... تایبەتی دەبێت . ترسناکترین شوێنەواری شەڕو کوشتار (ترس و خەم و خەفەت و دڵە

ڕاوکێ و چاوەڕوانکردنی کارەساتی ناخۆشترو ، خەولێزڕان و کابووس ، ڕەش بینینی لە ژیان ، خـەمۆکێ و چـەندەها گرفتـی دەروونـی و کۆمەلایـەتی تـرە). زۆربـەی ئـەو کەسانەش کە پڕیشکی شەڕو کوشتار دەیانگرێتەوە و بە ئاگری شەڕ دەسوتێن هاوولاتی بێگوناهو مەدەنین، بە تایبەتیش ژن و منداڵ و بە ساڵاچوو.

ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن } کە لەماوەی ئەم دە ساڵەی دوایدا نزیکەی (٤٠) چل ملیۆن منداڵ لـە ڕۆژهـەلاتی ناوەڕاسـت و بـاکووری ئـەفریقیا کەوتوونەتـە بـەر هەڕەشەی شەڕو کوشتارو ماڵەکانیان یان تالان کـراوە یـان سـووتێنراوەو کـاولکراوەو دایك و باوك و کەس و کاریـان تووشـی کوشـتن و بریـندار بـوون و بـە دیـل گـرتن و سووکایەتی پێکردن بوون و زۆربەیان پەرەوازەو دەربەدەر بوون و بە ناچاری لانەو ماڵی خۆیان بە جێ هێشتووەو خۆشیان لە سووکایەتی و گرتن و ئازاردان و ڕاونان بـێ بـەش نەبوون و زۆریش لەو منداڵانە بوون بە سووتەمەنی ئەو شەڕە دزێوانـە {(یونـسێف ، ١٩٩٥ ،ص٥)،

سەرەڕای ئەو شوێنەوارانەی سەرەوە شەڕو کوشتار مرۆڤ تووشی نامۆیی و ڕەش بینی و بێ هیوایی لە ژیان دەکات ئـەویش لـە ئـە نجامی بینینـی لاشـەی کوژراووسـوتێنراوو بیستنی گریان و هاوارو لە خۆدان و هەست کردن بـە ڕاوونـان و لێـدان و سـووکایەتی پێکردن و دەست درێژی کردنە سەر نامووس و شەرەفی ژنان و تـالان کـردن و چـەندەها دیاردەی دزێوی تر . هەروەها شەڕو کوشتار مرۆڤ فێری زۆر ڕەوشـت و ئاکـاری ترسـناك وتۆقێنەر دەکات لەوانە :-

١- بلاوبوونەوەو تەشەنەکردنی دیاردەی قۆچی قوربانی :-

لە شەڕو کوشتاردا زۆر کەس ڕیسوا دەکرێن و سووکایەتیان پێدەکرێت و دەست درێژی دەکرێتە سەریان ، ئەو کەسانەش لە ئە نجامدا هەست بە ڕق و کینەو نارەزایی دەکەن ، بەلام لەبەرئەوەی ناتوانن ڕاستەوخۆ تۆڵەی خۆیان لە دوژمن و زاڵمان بکەنەوە ، ئەوا

بە پێی تیۆری قۆچی قوربانی ئاڕاستەی کەسانی لاوازو هەژارو بێ دەسەلاتی دەکەن و ئەو مرۆڤە بێ گوناهو بەستەزمانانە دەبن بە قۆچی قوربانی و باجی زالمی و ناهەقی زۆرداران و دەست درێژی کاران دەدەن ،کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا دەر ئە نجامێکی ترسناکی شەڕو کوشتارە (أرجایل ، ١٩٨٢ ، ص ٨٥).

٢- لە ڕێگای لاسایی کردن و سەرنج دان وبینینەوە ، زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ فێری ڕەوشتی شەڕخوازی و دەست درێژی دەبن ، شەڕی ناوخۆش زیاتر تەشەنە بەم دیاردەیە دەکات ، تیۆری فێرکردنی کۆمەلایەتیش ئاماژە بۆ ئەو ڕاستیە دەکات ، چونکە لە کاتی شەڕو کوشتاردا چواردەوری منداڵ و ژینگەی تاکەکانی کۆمەڵ هەمووی دەبن بە کوشتن و دەست درێژی و ڕاونان ، منداڵ و هەرزەکارو لاوانیش ئەو هەڵس و کەوت و دیاردانە وەردەگرن و فێری دەبن ، نموونەش لەم بارەیەوە زۆرە چونکە لە کاتی شەڕو کوشتار زۆر بە ئاشکرا هەست بەگیانی شەڕخوازی و دەست درێژی لە هەڵس و کەوتی باوک بەرانبەر منداڵەکان ، مێرد بەرانبەر ژنەکەی ، مامۆستا بەرانبەر قوتابییەکان ، پۆلیس بەرانبەر هاووڵاتیان ، لێپرسراو بەرانبەر ئەندامەکانی دەکەین.

٣- تەشەنەکردن و بڵاوبوونەوەی دیاردەکانی خوو پێوە گرتن بە خواردنەوە (الأدمان) و بە کارهێنانی ماددەی هۆشبەرو ، لاساری و سەرەڕۆیی ، نەخۆشی دەروونی و ژیری ، لادانی سێکسی ،بەرتیل ومرگرتن و درۆو هەڵخەڵەتاندن. لە بەرئەوەی مرۆڤ تا رادەیەك دەتوانێت خۆی لەگەڵ ژینگەی نالەباردا بسازێنێ ، بەلأم ئەگەر بارودۆخ زۆر ئاڵۆزو ناڵۆز بوو، بەرگرو بەربەست و فشارو گۆڕانکارییەکانی چواردەوری مرۆڤ لە توانای کەسدا نەماو وەك مۆتەکە سەر سینگی تاکەکانی گرت ، ئەوا ئەو تاکانە بە ناچاری پەنا بۆ زۆر هەڵس و کەوتی هەڵەو نابەجێ دەبەن وڕێگەی فرت و فێڵ و ناڕاست بۆ خۆسازاندن و زاڵ بوون بەسەر ئەو بەربەست و گۆڕانکارییانەدا دەگرنە بەر (فراج ، ١٩٧٠ ، ص٢٢٥).

بلیمەتی و لە ڕادەبەریان بۆ لێدەدرێت و دەکرێن بە ئەفسانەو لە پێستی مرۆڤایەتی دەریان دەهێنن و ئەوەندە بەشان و باڵایاندا هەڵدەدەن و چیرۆک و ڕووداوی شاخداریان بۆ دروست دەکەن، تا ئەو کەسانە خۆشیان باوەڕ بەو درۆو ئەفسانانە دەکەن ، ئەو کاتە دوورنییە بەرزکردنەوەی ئەوکەسانە بۆ شوێن و پلەو پایەیەکی گرنگ کەشیاو بە لێهاتوویی ئەوان نییە تووشی لەخۆبایی بوونیان بکات و خۆیان لە بیر بچێتەوەو دواجار هەمو شێوازێکی پێویست ئەگەر دا پلۆسێنەرو دکتاتۆرانەش بێت بگرنە بەر بۆ پاراستنی ئەو کورسی و پلەو پایەیەی کە بە ناهەق پێی گەیشتوون.

لەبەرئەوەی ئاستی ڕۆشنبیری و ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتیش لەو کۆمەڵە نەزانەدا زەمینەیەکی لەبارە بۆ دکتاتۆرو مانەوەی ، لەبەرئەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر چنگی خۆی لە کورسی دەسەڵات قایم دەکات و دەست و پێوەند بۆ خۆی دروست دەکات و دوور نییە لە دوایشدا ببێت بە دێوەزمەیەك بۆ ئەو کۆمەڵە .

دەرئەنجام :-

وەك لە سەرەتادا ئاماژەمان بۆ کرد کەسایەتی زۆر ئاڵۆزەو کۆمەڵێك هۆکار ئاوێتەی یەکتری دەبن و کەسایەتی دروست دەکەن ، بەلام لەگەڵ ئەو هەموو ئاڵۆزییەی، دەتوانین تا ڕادەیەکی باش لێی تێبگەین و پێشبینی و کۆنترۆڵی زۆر لایەنی بکەین . ڕاستە کەسایەتی دکتاتۆر چەند خاسیەت و سیمایەکی تایبەتی خۆی هەیە ، بەلام مەرج نییە هەموو دکتاتۆرەکان لە بنەماو هۆکارەکانی دروست بوونیاندا هاوبەش بن ، چونکە دیاردە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان زۆر لەوە ئاڵۆزترن کە بتوانین بیانخەینە چوارچێوەو قاڵبێکی دیاری کراوەوە ، بۆ نموونە ئەگەر لە چەند دزێك بکۆڵینەوە ، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە یەکێکیان هەست بەکەمی کردن پاڵی پێوەناوە بۆ دزیکردن، بەلام دووەهەمیان هەژاری و نەبوونی و سێهەمیشیان گیانی تۆڵەسەندنەوە، چوارەمیشیان بۆ دەرخستنی هێزو نێرایەتی و...هتد.

٤- چەکەرەکردنی تۆوی ڕق و کینەو گیانی تۆڵەسەندنەوە:-

شەڕ دەبێتە مایەی بێ باوك كردنی زۆر منداڵ و ڕەش پۆش كردنی هەزارەها ئافرەت و لە ناوبردنی برای سەدەها کچ و شەل و کوێرکردن و شێواندنی جەستەی دەیەها لاوو جەرگ سووتاندنی دایکان و بێوەژن کردنی ئافرت و چەندەها کارەساتی تر ، کە شوێنەواری ترسناك لە دڵ و دەروونی کەس و کاروو دۆست و برادەرانیان بە جێ دەهێڵن و گیانی تۆڵە سەندنەوە لە لایان دەخولقێنێ و بەردەوام بوونی ئەو دیاردەیەش قەوارەی نەتەوەو گیانی هاوکاری و تەبایی کوت کوت دەکات و هەزارەها دەلاقە ودرز دەکاتە جەستەی کۆمەڵ ۰

کە بەداخەوە زۆر جار ئەو (ڕق و کینەو توڕەبوونە دەبێتە هۆی هەڵس و کەوتی نا بەجێ و گرتنی ڕێگای چەوت و کەمتەرخەمی و دەست درێژی و تێك دان) (جلال ، ١٩٧٢، ص١٣٦). چونکە کۆمەڵگای نەخۆش دەبێت بە ڕێگر لە بەردەم (تێرکردنی پێداویستیەکانی تاك و پڕدەبێت لە بێبەش بوون و کۆسپ و ململانێ و تاك هەست بە دڵنیایی و ئارامی ناکات و گومان و دوودڵی و ڕق و کینە بەسەر سۆزو خۆشەویستی و هاوکاریدا زاڵ دەبێت و دادگەری کۆمەڵایەتی باردەکات و چەوساندنەوەو نا یەکسانی و (هەرکەس بۆ خۆی) زاڵدەبێت و تاکەکانی ئەو کۆمەڵە بەرەو لادان و سەرکێشی دەبات) (زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٣٤٠-٣٤١).

٥- لە ئەنجامی ئەو کارەساتانەی بەسەر گەلانی عێراقدا هات و دوای ئەویش گەمارۆی ئابووری و ئینجا شەڕی ناوخۆو بێکاری و هەژاری کەوتنە خواردن و کلۆرکردنی جەستەی مرۆڤی کورد . بەداخەوە زۆربەی لاوان بێ ئیش و کارن و نازانن ئەو هەموو کاتە بێ ئیشییەیان بە چی بەسەر بەرن ، کە ئەمە خۆی لە خۆیدا مۆتەکەیەکەو خەریکە قوڕقوڕاگەی لاوان کون کون دەکات و هەناسەیان لێ دەبڕێت .(بێ ئیشی لاوان یان هەرزەکاران هۆکارێکی ترسناکە بۆ لاساری و لادانیان و پێشێل کردنی یاساو داب و

نەریتی کۆمەڵایەتی و سەرهەڵدانی دیاردەی نامۆیی و ڕەشبینی)(عاقل ،١٩٨١، ص٣٠٩).

٦- زیادبوونی ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی گرفت و نەخۆشی دەروونی بوون:-

شەڕو کوشتار کارەساتی دڵ تەزێنی بە دوادا دێت و کار لە کۆنەنداسی دەماری ناوەندی دەکات و لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی لای دەدات ، لەبەرئەوەی (کارەسات و ڕێگرو کۆسپ، مرۆڤ تووشی ترس و دڵەڕاوکێ و خەمۆکێ و ململانێی دەروونی دەکات و هاوسەنگی تێك دەدات و ناهێڵێت وەك مرۆڤێکی ئاسایی خۆی لە تەك ژینگەکەیدا بسازێنێ و دواجار تووشی کۆمەڵێك گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەکات)(جیلفورد، ١٩٦٢، ص٣٦٦).

٧- زاڵ بوونی هێزی میلیشیات و تایەفەگەری و دەستەو تاقمی جیاجیا:-

لە کاتی شەڕو کوشتاردا هەموو لایەك هەوڵی خۆ پڕچەك کردن و زیادکردنی ژمارەی چەکدارەکانی دەدات و چاو پۆشی لە زۆر ڕەوشت و سەرەڕۆیی چەکدارەکانی دەکات ، لەبەرئەوەی لە لایەك پێویستی پێیانەو لە لایەکی تریشەوە بەربڵاوی بەرەکانی بەنگ و زۆربوونی ژمارەی چەکداران و بڵاوبوونەوەی چەك و تەقەمەنی لەناو دانیشتوان و ڕوودانی کارەساتی کوشتن و برینداربوون و سەوز بوونی گیانی ڕق و کینە لێنەگرتن و زاڵبوونی پرۆسیسی هەڵچوون بەسەر پرۆسیسەکانی ژیریدا ، تەڕو وشك پێکەوە دەسووتێنێ ، لە لایەکی تریشەوە کە ئەمەش کارێکی خراپ دەکاتە سەر باری دەروونی هاووڵاتیان، هەرچی ڕووی گەشی شارستانیەت و مرۆڤایەتی هەیە پێشێل دەکرێت و دوور نییە ئەو هەڵس و کەوتە هیستریانە تەشەنەبکات و وەك دیاردەیەکی ترسناك زۆربەی تاکەکانی تری کۆمەڵ بگرێتەوە، چونکە (مرۆڤ بە

تایبەتی هەرزەکار لە ڕێگەی سەرنج دان و لاسایکردنەوەوە فێری زۆر ڕەوشت و ئاکاری کەسانی چوار دەورەیان دەبن) (دبابنە ، ١٩٨٤، ص٥٩) .

٩-تێك چوونی شیرازەی خێزان :-

شەڕو کوشتار ماڵ وێرانی و کاول کاری لە دوو توێیدا خۆی حەشارداوەو هەموو دام و دەزگا کۆمەڵایەتییەکان هەڵدەتەکێنێت ، لە پێشەوەی هەمووشیان خێزان کە بە یەکەم خانەی زیندووی کۆمەڵ دادەنرێت ، شیرازەی خێزان لە ئە نجامی کوشتن یان بەدیل گرتن یان بریندارکردن یان تێك دان و تاڵان کردن یان ئاوارە بوونی یەکێك (یان زیاتر) لە ئەندامەکانی تێك دەچێت و تاکەکانی تر تووشی بێبەش بوون و خەم و خەفەت و ترس و دڵە ڕاوکێ دەبن.

مانەوەو درێژە کێشانی ئەو بارو دۆخە تاکەکانی ئەو خێزانە بەرەو هەڵدێرو کارەساتی ترسناك دەبات، بە تایبەتیش منداڵان و هەرزەکارەکانیان ، لەبەرئەوەی لە قۆناغی گەشەکردندان و شارەزاییی و زانیاریان کەمە و بە ئاسانی لەبەردەم کارەساتدا چۆك دادەن (دەرئە نجامی توێژینەوەکانی زانایان (ئان ویستۆن ،جاری ترفرز ، لورنس وبیرت) ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەو منداڵانەی ژینگەی خێزانیان تێك چووەو لە بارو دۆخی شەڕو پڕ لە ئاژاوەدا دەژین، تووشی دواکەوتنی ژیری و پەشۆکاوی دەروونی و هەڵس وکەوتی سایکۆ پاسی دەبن و وەك منداڵی ئاسایی گەشە ناکەن) (قطامی ،١٩٨٩ ، ص١٢٤).

چونکە شەڕو کوشتارو بارودۆخی نائاسایی ژینگەی مرۆڤ دەکەن بە دۆزەخ و بێ هیوایی و ڕەشبینی لە ناخی تاکەکاندا دەچێنێ و (هەست بە دڵنیایی و ئارامی و ئاسایش ناکەن و هەموو ڕووداوەکان هەڕەشە لە چارەنووس و ژیانیان دەکەن و بێ بەش دەبن لە سۆزو خۆشەویستی کەسانی چوار دەورو دوور نییە ببێتە هۆی لە دەست دانی پلەو پایەو

ناوو ناوبانگی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ) سەرجەم ئەو ڕووداوانە کەسایەتی مرۆڤ تێك دەشکێنێ و هەرەسی پێ دەهێنێ . (العظماوی،١٩٨٨، ص ٣٦٤).

ئەوەی جێگای وەبیرهێنانەوەیە، زۆربەی قوتابخانەو تیۆرەکانی دەروونزانی و کۆمەڵناسی گەواهی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە دەدەن ، فرۆیدی دامەزرێنەری قوتابخانەی شیەڵ کردنەوەی دەروونی، جەخت لەسەر گرنگی پێنج (٥) ساڵی یەکەمی منداڵ دەکات و لە داهاتوودا بە بناغەی پتەوی کەسایەتی مرۆڤی دادەنێت ، ئینجا ئەگەر بە وردی و ئەمانەتەوە سەیری مێژووی ژیانی مرۆڤی کورد بکەین ،ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە مێژوویەکی چەند خوێناوی و پڕ لە کارەساتە.

ئێمە نامانەوێت لێرەدا هەموو لاپەڕەکانی مێژووی کورد هەڵبدەینەوە، چونکە لێرەدا جێی نابێتەوە ،بەلام تەنها دەگەڕێینەوە بۆ سەرەتای ساڵەکانی هەشتای سەدەی بیستەم کە بە شەڕی عێراق و ئێران دەستی پێکرد ، ئێمەی کوردیش کەم یان زۆر پشکی ئەو شەڕە دزێوەمان بەرکەوت، باشە ئەگەر سەرنجی ژیانی ئەو منداڵانە بدەین کە لەو کاتەدا لە دایك بوون، چاویان بە بینینی لاشەی کوژراوو سوتێنراو پشکوت، گوێیان بەزرمەی تۆپ و ناڵەی مووشەك و ناپاڵم کرایەوە ، لووتیان بە باروت و دووکەڵی ماڵ و قوتابخانەی سوتاو ڤان دراو لەگەڵ شیر خواردنەوەدا خەم و خەفەت و ترس و دڵە ڕاوکێ و فرمێسکی گەشی سەر ڕووی دایکی نۆشی.

ئەو پێنج ساڵە گرنگەی فرۆید باسی دەکات، منداڵی کورد هەمووی بەشەڕوکوشتار بەسەر برد، ئینجا هەندێك لە دەروونزانەکان هیواو گەشبینی لە ناخی تاکەکانی کۆمەڵدا دەچێنن و دەڵێن ئەگەر ئەو (٥) ساڵەی یەکەمیش پڕ لە کارەسات و ناخۆشی بوو، ئەوا خۆش بوون و چاك بوونی ژیانی مرۆڤ لە دوای ئەو پێنج ساڵە زامنی پتەوی کەسایەتی ئەو منداڵانەیە ، بەلام سەد مخابن ژیانی ئەو منداڵانە دوای (٥) پێنج ساڵی یەکەمیان خۆشتر نەبوو، هیچ گۆڕانکاریەکیش ڕووی نەداو لەو گەش بینی و

هیوایەی ئەو دەروونزانانەش بێبەش بووین ، بە پێچەوانەوە گرو کلپەی شەڕی نێوان عێراق و ئێران لە دوای ئەو (٥) پێنج ساڵە بە هێزو تینتر بوو ، ماوەی (٨) هەشت ساڵ مرۆڤی ئەم ناوچەیەی کرد بە سووتەمەنی خۆی ،دوای شەڕی عێراق و ئێران بارودۆخی ژیانی مرۆڤی کورد باشتر نەبوو بگرە زۆر خراپتر بوو کیمیابارانی هەڵەبجە و ئەنفالی بەدناو روویاندا دوای ئەوەش جەنگی دووهەمی کەنداو راپەڕین و دوای ماوەیەکی کورتیش شەڕی براکوژی بڵێسەی بەرز بۆوە.

ئینجا ئەگەر بگەڕێینەوە لای ئەو کۆرپەلەیەمان کەلەسەرەتای شەڕی عێراق و ئێران لە دایك بوو بوو، ئەوا ئێستا تەمەنی (٣٠) ساڵەو دوور نییە ئێستا چەکیشی لە شان کردبێ ، چونکە ئەو بەد بەختە لەو ڕۆژەوەی کە لە دایك بووە تاوەکو ئەمڕۆ ژیانی هەر شەڕو کوشتارو کاول کردنە، ئەی لەوە زیاتر چاوەڕوانی چی دەکرێت لە یەکێك کە هەموو ژیانی خوێن ڕشتن بێت، ئەی هەموو زاناو فەیلەسوفەکان ژینگەی مرۆڤ بە هۆکارێکی گرنگ دانانێن؟ بەڵێ هەندێکیان بە تاقە هۆکارو گرنگترین هۆکاریشی دادەنێن و دەڵێن مرۆڤ کوڕ و کچی ژینگەکەیەتی، لە پێشەوەی هەمووشیان (سکینەر)ی دەروونزانە کەلەو باوەڕەدایە مرۆڤ بونەوەرێکی لاوازو بێ دەسەلاتەو وەك تۆپەڵە قورێك وایە و ژینگە بە ئارەزووی خۆی یاری پێدەکات و چی بوێت لێی دروست دەکات.

هەروەها (بافلۆفی) ڕووسیش بە پێی تیۆری پێوەلکانی مەرجی (الاقتران الشرطي)، جەخت لەسەر ئەوە دەکات کە وروژێنەرو ڕووداوە ترسناکەکانی شەڕ وکوشتار، وروژێنەرو ڕووداوە خۆش و بێلایەنەکانی تری ژیانیشمان لێدەکات بە دۆزەخ ئەویش لە ئەنجامی جووت بوون و ڕوودانیان لەیەك کات و شوێن و ئاڵو گۆڕو جێگۆڕکەیان.

هەروەها زانایان (دۆلارد ، میللر ،بندۆرا) سوورن لەسەر پرۆسیسی لاسایی کردنەوەو سەرنج دان و وەرگرتنی ڕووداوەکانی ژیان لەلایەن منداڵ و هەرزەکار بە تایبەتی و تاکەکانی تری کۆمەڵ بە گشتی . کەواتە بە پێی بۆچوونی هەموو ئەو

تیۆری و قوتابخانە دەروونییانە ، ئەم بارودۆخـە نائاسـایی و ئـالۆزەی کوردسـتان، کاریگەرییەکی خراپی لەسەر باری دەروونی مرۆڤی کورد هەیە، سەرەڕای ئەوەش شەڕی ناوخۆشی هاتە سەر. دەتوانین لەبەر ڕۆشنایی ئەو ڕاستیانەی سـەرەوە بگەینـە ئـەم دەرئەنجامانەی خوارەوە :-

بەپێی تیۆرییەکەی (ابراهام ماسلۆ) دەبێت مرۆڤ ئەو پێداویستیە بنەڕەتیانەی تێر بکرێت، بۆ ئەوەی لە حاڵەتێکی هاوسەنگیدا بێت و کاڵای مرۆڤایەتی بەباڵای ببڕدرێت ، بەڵام ئێمە ئەوە چاك دەزانین کە ژمارەیەك لە خێزانەکانی کورد هەژارن و بە ئاسانی ناتوانن پێداویستیە فسیۆلۆژیەکانیان دابین بکـەن ، بـە تایبـەتی خـۆراك ، ئینجـا ئەگەر مرۆڤێکیش برسی بێت ، بە پێی تیۆریەکەی ماسلۆ، بەردەوام وێڵ و سەرگەردانی لوقمە نانێك دەبێت و هەموو پێداویستی و پاڵنەرەکانی تر دەخاتـە گـەڕ لـە پێنـاو تێرکردنی سکە برسییەکەی و شارە نموونەییەکەی ئەو دەبێـت بـەو شـوێنەی لووقمـە نانێکی لێبێت و گەدەی برسی تێربکـات ، ئـیتر مەسـەلەی ئاکـاری جـوان و زانسـت و ڕۆشنبیری و داهێنان و خۆشەویستی و ڕێزگرتن و تحقیقی خود لە بواری دەروونـی ئـەو کەسە برسیەدا هیچ گرنگیەکی نامێنێ .

ئینجا ئەگەر کۆمەڵێك خێزان هەبێت برسی نەبن و پێداویـستییە فـسیۆلۆژیەکانیان تێر بووبێت ، ئەوا گرفتێکی تریان هەیە، ئەویش نەبوونی ئـەمن و ئاسایـشە چـونکە شەڕی ناوخۆ بۆتە هـۆی نـەمانی ئـەمن و ئاسـایش و دڵنیـایی ومـرۆڤ ناتوانێـت لـە شوێنێکدا کە شەڕو کوشتاری تێدا بێت، هەست بە دڵنیایی و ئارامی بکات، چونکە شەڕو ئاسایش و دڵنیایی دوو ڕووی جیاوازی ژیـانن و مەحاڵـە لەیـەك کاتـدا هـەردووکیان پێکەوە لە ئارادا بن.

خۆشمان دەزانین بە پێی تیۆریەکـەی ماسـلۆ ئـەمن و ئاسـایش پێداویـستی گرنگـی دووهەمە و دەبێت دوای پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان تێر بکرێت و بۆ مرۆڤ دابین بکرێت ، بەڵام بەداخەوە لە کوردستان دوو پێداویستی هەرە گرنگی ژیان (فسیۆلۆژی و ئـەمن و

ئاسایش) بۆ مرۆڤی کورد بە تەواوی دابین نەکراوە ، ئیتر مرۆڤ ئەگەر ئەو پێداویستیە گرنگانەی تێر نەکرێت ئەوا مەحاڵە بتوانێت خۆشەویست بێت و کەسانی تری خۆش بوێت و جێگەی ڕێزو ستایشی کەسانی تر بێت و پلەو پایەی کۆمەڵایەتی هەبێت و بگاتە قۆناغی تحقیقی خود ، چونکە ئەم پێداویستیانە سەرخانی ئەو قەوارە دەروونییەن کە ژێر خانەکەی پێداویستیەکانی فسیۆلۆژی و ئەمن و ئاسایشە.

کەواتە بە پێی ئەو تیۆرییە زۆر ئاساییە ئەگەر پەیوەندی کۆمەلایەتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵی کوردەواری ژەنگ هەڵبهێنێ و گرفت و ناخۆشی لە نێوانیاندا دروست ببێت و هەرکەسە بۆ خۆی هەوڵ بدات و بەرژەوەندی تایبەتی زاڵ بێت بەسەر بەرژەوەندی گشتی و خۆپەرستی و تاك ڕەوی سەرهەڵبدات و زۆر دیاردەی دزێو لە ژینگەی کوردەواری پەیدابێت، وەك ڕەنگدانەوەیەکی واقیعی ئەو بارودۆخە نالەبارەی کوردستان لەوانە :-

١-کۆچ کردنی ژمارەیەکی زۆر لە پسپۆرو شارەزاو خاوەن بڕوانامەی بەرز بۆ هەندەران .

٢-زیاد بوون و تەشەن کردنی زۆر دیاردەی دزێو بە ژینگەی کوردەواری، لەوانە ڕاووڕووت و تالان کردن و زەوت کردنی ماڵی هاووڵاتیان و موڵکی دەوڵەت، بەبیانووی دەست کەوتی شەڕو پارێزگاری کردن لە بەرژەوەندی حیزبایەتی تەسك.

٣-ئاڵۆزبوون و تەشەنەکردنی زۆر گرفتی کۆمەڵایەتی، کە بۆتە هۆی مەترسییەکی گەورە بەسەر پاشەڕۆژی کۆمەڵگای کوردەوارییەوە، لەوانە دوژمنایەتی نێوان زۆر لە هۆزو تیرەکانی کوردستان لە ئەنجامی شەڕی ناوخۆ ، شوونەکردنی ژمارەیەکی زۆر لە کچان و ژن نەهێنانی ژمارەیەکی زۆر لەگەنجان، کە خەریکە مۆمی تەمەنی لاویان دەکوژێتەوە ، ژیاندنەوەی گیانی هۆزو ناوچەگەری .

هیچ دیاردەیەك لە ژیاندا بە بیّ هۆو بنەما دروست نابێت ، بەڵکو دەبێت کۆمەڵێك هۆکار لەتەك یەکتریدا کارلێك بکەن و زەمینەو کەش و هەوای گونجاوی بۆ بخولقێنن ئینجا ئەو دیاردەیە لە منداڵدانی ژیاندا سەر هەڵدەدات. گومانیشی تێدا نییە دیکتاتۆریەتیش وەك دیاردەیەکی کۆمەلایەتی دەروونی ڕامیاری، بنەما و زەمینەی تایبەتی خۆی هەیەو لە ئەنجامی کارلێك کردنی کۆمەڵێك هۆکاری ناوەکی و دەرەکیەوە ، کە ناوەکییەکان پەیوەندییان بە خودی دکتاتۆرو دەرەکیەکانییش پەیوەندییان بە ژینگەوە هەیە ، دروست بووە .

نابێت ئەوەشمان لە یاد بچێت کە زۆربەی هۆکارو بنەما ناوەبیەکان دەرئەنجام و ڕەنگدانەوەی هەردوو هۆکاری ژینگەو بۆماوەن .ئینجا لەبەر ئاڵۆزی و ژمارە زۆری ئەو هۆکارانە لەلایەك و درك پیّ نەکردن و تا ئێستا مانەوەی هەندێکیان بە نەزانراوی لە لایەکی ترەوە ، تێگەیشتن و شیتەڵکردنەوەی کەسایەتی دکتاتۆر ئاسان نییە و پێویستە پێش هەموو شتێك سەرنج لە چەمکی کەسایەتی بدەین و بە ناخیدا شۆڕببینەوەو لەوێوە بە دوای بنەماو ڕەگ و ڕیشەی دکتاتۆرییەتدا بگەڕێین .

کەسێتی (الشخصية) :

گومانی تێدانییە زۆربەمان کەم یان زۆر شتێك دەربارەی کەسێتی دەزانین و هەندێکجار بڕیار دەربارەی جۆری کەسایەتی هاوەڵ و دۆست و هەندێك لە تاکەکانی کۆمەڵ دەدەین و گوێ بیستی هەندێك خاسییەت و سیفاتی تایبەت بە کەسایەتی دەبین لەوانە فلان کەس کەسایەتییەکی سەرکەوتووی هەیە، بەلام ئەوی تریان کەسایەتییەکی لاوازی هەیە ، یان کەسایەتی نییە یان کەسایەتییەکی شەڕخوازی

هەیە ، یان كەسایەتییەكی سەرنج ڕاكێشی هەیە ، ئەمانەو چەندەها ناوو نازناوی تر لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەربارەی كەسایەتی هەیە . بەلام سەرجەم ئەوانەی سەرەوە قسەی سەرزاری زۆربەی خەڵكین و دوورن لە توێژینەوەی زانستیەوە ، هەرچەندە هەندێكیان نزیكن لە ڕاستیەوە .

بەلام ئەگەر بمانەوێت بە شێوەیەكی زانستیانە ڕاستیەكان بپێكین و زیاتر بەناخی كەسایەتییدا شۆڕببینەوە ، ئەوە دەبێت بۆ لای دەروونزانەكان و دەرئەنجامی توێژینەوەكانیان بگەڕێینەوە . نابێت ئەوەش فەرامۆش بكەین كە تاوەكو ئێستا لەبەرگرنگی و ئالۆزی كەسایەتی ، پێناسەیەكی بەرفراوانی تایبەتی كە پڕ بە پێستی بێت و گشت كونج و كەلەبەرەكانی ڕوون بكاتەوە نییە ، بەڵكو ژمارەیەكی زۆر پێناسەی جیا جیا بە قەدەر ژمارەی ئەو دەروونزانانەی كە توێژینەوەیان لەسەر كەسایەتی كردووە ، هەیە، كەهەر یەكەیان بە پێی فەلسەفەو بیروباوەڕی تایبەتی خۆی پێناسەی كردووە ، بە هەمان شێوەی پێناسەی ، مشت و مڕو بۆچوونی جیا جیا دەربارەی سروشتی كەسایەتی و ئەو هۆكارانەی كاری تێدەكەن هەیە .

بۆ نموونە قوتابخانەی شیتەڵ كردنەوەی دەروونی كە دامەزرێنەرەكەی (سیگموند فرۆیدە) لەو باوەڕەدایە كە سروشتی مرۆڤ شەڕخوازەو وەك بووكە شووشەیەك لە لایەن كۆمەلێك ڕەمەك و پاڵنەری بایۆلۆژییەوە هەڵبەزو دابەزی پێدەكرێت و كۆنترۆڵی لە ژێر ویست و ئیرادەی خۆیدا نییە، هەروەها (سكینەری) دەروونزانی ئەمریكیش هەمان بۆچوونی فرۆیدی دەربارەی مرۆڤ هەیە، بێجگە لەوەی كە (سكینەر)لەو باوەڕەدایە كەویست و ڕەوشتی مرۆڤ لە ژێر كۆنترۆڵ و ڕەحمەتی ژینگەو جیهانی دەرەوەدایە ، كە ئەوانیش خۆیان لە دام و دەزگا كۆمەلایەتی و ڕامیاری و ئابوورییەكاندا دەدۆزنەوە ، كە ئەوان چۆنیان بوێت بەو شێوازە كەسایەتی بنیات دەنێن .

گومانیشی تێدانییە کە سکینەریش لەسەر هەمان ڕێبازی (واتسنی) دەڕوات کە دامەزرێنەری قوتابخانەی ڕەوشتایەتیە (المدرسة السلوكية). واتسن گووتەیەکی بە ناوبانگی هەیە کە دەڵێت (دە منداڵم بدەنێ، من بە شێوەیەکی لابەلایی و هەڕەمەکی (عشوائی) یەکێکیان هەڵدەبژێرم ، ئێوە چیتان دەوێت من ئەوەی لێ دروست دەکەم ، ئەگەر دەتانەوێ دەیکەم بە پزیشک یان بە تاوانبار یان بە پارێزەر یان بە ئەندازیار یان بە هونەرمەند یان بەبازرگان ...هتد، بەلام بەمەرجێك خۆم ژینگەیەکی تایبەتی بۆ بخوڵقێنم) (عاقل،١٩٧٩،ص ١١٧).

واتا دەتوانرێت لە ڕێگای ڕاهێنان و فێرکردن و ژینگەی تایبەتیەوە ، مرۆڤ فێری هەموو شتێك بکرێت و کۆنترۆڵی ڕەوشت و کەسایەتی بکرێت ، بەبێ گوێدان بە بۆماوەو ڕەگەزو تواناو توێژی کۆمەلایەتی و ئابووری باب و باپیری . بەلام (جان جاك ڕۆسۆ)ی فەیلەسوف لەو باوەڕەدایە کە سروشتی مرۆڤ خێرخوازە، بەلام کۆمەڵ و دام و دەزگاکانی بەرەو شەڕخوازی دەبەن و لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی لای دەدەن.

لەبەرانبەر ئەو بۆچوونەی ڕۆسۆ ، (هۆبزی) فەیلەسووف لەو بڕوایەدایە کە سروشتی مرۆڤ شەڕخوازەو مرۆڤ هەر لە بنەڕەتەوە گورگەو بەردەوام لە هەوڵی پشت شکاندن و چاڵ بۆ هەڵ کەندنی برای خۆیدایە ، هەروەها زانایانی وەك (بەندۆرا ، دۆلار ،میللر)، لەو باوەڕەدان کەکەسایەتی و ڕەوشتی مرۆڤ لە ڕێگەی سەرنج دان و لاسایکردنەوەی کەسایەتی و ڕەوشتی کەسانی چواردەورییەوە دروست دەبێت ، ئینجا ئەگەر کەسانی چواردەوری منداڵ شەڕخوازو دکتاتۆربن، ئەو کاتە دەبن بە نموونەی شەڕخوازی و دکتاتۆری بۆ لاسایکردنەوەو منداڵان لەوانەوە فێری ئەو خاسیەت و ڕەوشتانە دەبن .

بەبڕوای (ئەدلەر)یش هەست کردن بەکەمی (الشعور بالنقص) داینەمۆی ڕەوشت و کەسایەتی مرۆڤن ، چونکە ئەو هەست کردن بەکەمییە پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت و ویست و حەزو ئارەزووی زاڵبوون و کەلەگایی و هێز بەکارهێنان بۆ کۆنترۆڵ کردن و زاڵ بوون

بەسەر دیاردەکانی ژیانداى لا دروست دەکات ، بەڕای ئەدلەر هەست کردن بەکەمی لە لای هەموو کەس هەیە ، ئیتر ئەو کەسە لە هەر چ قۆناغ و ڕەگەزو توخمێك ابێت ، بەلاَم تەنها شێوازی دەربڕین و قەرەبووکردنی ئەو هەست کردن بەکەمییە ، لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕدرێت ، دوورنییە هەندێك کەس بە شێوازی توونـدو تیـژی و دکتاتۆرییانە حەزوو ئارەزووەکانی خۆیان بهێننە دی و قەرەبووی هەستکردن بەکەمیەکەیان بکەنەوە . هەر لەم بارەیەوە ئەدلەر دەڵێت (بەکارهێنانی توونـدو تیژی لەگەڵ منداڵ و سووکایەتی پێکردنی یان بوونی کەم و کورتی جەستەیی و بێ بەش بوون لە تێرکردنی پێداویستیەکان ، هەستکردن بەکەمی زیاتر دەکات و دوور نییە ببێتە پاڵنەر بۆ هەڵسووکەوتی توندو تیژو دکتاتۆریانە لەلای منداڵ (رمزی ، ١٩٨١ ، ص٧٤) .

لەبەر ڕۆشنایی و ڕاوبۆچوونی ئەو فەیلەسوف و زانایانە ، دەتوانین بگەینە ئەم دەرئە نجامانەی لای خوارەوە :-

١-سروشتی مرۆڤ نە بەتەنها خێرخوازە نە شەڕخوازیش ، بەڵکو تۆوی خێرو شەڕ لەناخی هەموو مرۆڤێکدا هەیە ، ئیتر ئەو ژینگەو کۆمەڵەی کە مرۆڤ تیایدا دەژی، ڕۆڵی یەك لاکەرەوە دەبینێ ، واتە ئەگەر گونجاوو لەبار بێت بۆ گەشەکردنی مرۆڤ، ئەو کاتە تۆوی خێرخوازی گەشە دەکات ، بەلاَم ئەگەر ژینگەو کۆمەڵ پڕبوون لەبەربەست و بێبەش بوون و هەڵخەڵەتاندن و توونـدو تیژی و چەوساندنەوە ، ئەوکاتە تۆوی شەڕخوازی سەوز دەبێت و تاك دەبێت بە گورگی ناو پێستی مرۆڤ .

٢- ژینگەی کۆمەلاَیەتی بەتایبەتی خێزان ڕۆڵی گرنگی لە بنیاتنانی کەسایەتی مرۆڤدا هەیە ، زۆربەی زاناو قوتابخانەکان جەخت لەسەر (٥) پێنج ساڵی یەکەمی ژیانی منداڵ دەکەن و بە هۆکاری لاکەرەوەو ترسناکی دادەنێن لەسەر چارەنووس و کەسایەتی لە داهاتوودا . ئە نجامی زۆر لە توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن (کە

توندوو تیژی و ڕەوشتی دکتاتۆریانەی زۆر لە باوکان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کەلەسەردەمی منداڵییاندا تووشی سووکایەتی پێکردن بوون و لەسۆزو خۆشەویستی دایك و باوك و کەسانی تری چواردەوریان بێبەش بوون و بەردەوام توونـدو تیـژی لە کارکردنی ئەوان لەگەڵیاندا بەکار هاتووە ، لەبەرئەوە ئەوانیش زۆربەی ڕەوشتیان لە خێزان و گۆڕەپانی کارکردندا تووندو تیژی لە خۆی دەگرێت و ناتوانن لێی دەربازبن) (فهمی ، ١٩٧٧، ص١٦٤).

٢- باری دەروونی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی جیهانی دەرەوەیە ، دەرەوە چەند تووندو تیـژو تۆقێنەرو دکتاتۆر بێت ، جیهانی ناوەوەی مرۆڤیش ئەوەندە بگرە زیاتریش تۆقێنەرو دکتاتۆر دەبێت ، بۆ نموونە (بەردەوام بەکارهێنانی تووندو تیژیو لێدان دەبێتە هۆی دروست کردنی گیانی دوژمنکاری و شەڕخوازی لە ناخی منداڵدا) (مسن ، ١٩٨٦، ص٢٩٠)، لەبەرئەوەی هیچ مرۆڤێك ڕازی نابێت سووکایەتی پێبکرێت ، هەرچەندە منداڵیش بێت ، ئەگەر سووکایەتی پێکراو تووشی ئازارو لێدان بوو، وە نەیتوانی ڕق و کینەو تووڕەییەکەی ئاڕاستەی ئەو کەس و سەرچاوانە بکات کە تووشی ئازاریان کردووە، ئەوا لە ڕێگەی میکانیزمی دەروونی لادانەوە (الأزاحة) ئاڕاستەکەی دەگۆڕێ و ڕووی دەکاتە کەسانی بێ گوناهو بێ دەسەلات و دەبن بە قۆچی قوربانی.

نموونەش لەم بارەیەوە زۆرە ، دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی سووکایەتیان پێدەکرێت و دایك و باوکیان لێدان و تووندو تیژی لەگەڵیان بەکاردەهێنن، (لەبەرئەوەی بە دایك و باوکیان ناوێرن و داب ونەریتی کۆمەڵایەتیش ڕێگەیان پێنادات کە دەست درێژی بکەنە سەر دایك و باوکیان، ناچار بە دوای نێچیرێکی بەستەزماندا دەگەڕێن، بۆ ئەوەی ڕق و کینەو تووڕەییەکانیان ئاڕاستەی بکەن) (عیسوی ، ١٩٨٤ ، ص٩٣).

بۆ ئەوەی مرۆڤی دکتاتۆر بناسرێتەوە دەبێت کۆمەڵێك خاسیەت و سیفات لە ڕەوشت و بیرکردنەوەیدا بەرجەستەببێت، لەوانە (تاك ڕەوی لە ڕاو بۆچوون، بەکارهێنانی

تووندو تیژی و هەڕەشەکردن و چاوسوورکردنەوە بۆ جێبەجێ کردنی فەرمانەکانی ، دڵ ڕەقی و بێ بەزەیی، وەرنەگرتنی ڕاوبۆچوونی نەیاران و بڕوانەبوون بە ئُفت وگۆو ڕاگۆڕینەوە ، لووت بەرزی و لە خۆبایی بوون، کردنی کەسانی تر بە پردو مقاش بۆ هێنانەدی حەزو ئارەزووەکانی خۆی ... هتد).

بەڵام لەوانەیە لەلای یەکێك پرسیارێك قووت ببێتەوەو بڵێت، ئینجا خۆ ئەو خاسیەت و سیفەتانە نەك بە تەنها لەلای دکتاتۆر، بەڵکو لەلای زۆر کەس هەیە ، ڕاستە ئەو خاسیەتانە لەلای هەموو کەسێك کەم یان زۆر هەیە ، بەڵام ڕێژەو بڕەکەی جیاوازە. بۆ نموونە دڵ ڕەقی و بەزەیی بەو شێوەیە لە ژیاندانین کە بتوانین مرۆڤ دابەش بکەین بەسەر دوو گروپدا ، گروپێکیان دڵ ڕەق بن و گروپەکەی تر بەبەزەیی ، بەڵکو دڵ ڕەقی و بەزەیی وەك دوو خاسیەتی هەڵچوونی، تەواوکەری یەکترین و پچڕاندن و بۆشایی لە نێوانیاندا نییە ، بەڵکو یەك هێڵی ڕاست دروست دەکەن ، جەمسەرێکیان دڵ ڕەقییەو جەمسەرەکەی تریشی دڵ نەرمی و بەبەزەیی ، لە نێوانیشیاندا چەند پلەیەکی جیا جیا لەدڵ ڕەقی و بەزەیی هەیە ، چونکە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ مام ناوەندیین لە خاسیەت و دیاردە دەروونییەکاندا ، ژمارەیەکی کەمیان دەکەونە ئەم سەرو ئەوسەری جەمسەرەکەو ئیتر یان زۆر لەو خاسیەتەی هەیە یان کەم.

بۆ نموونە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ مام ناوەندین لە زیرەکیدا، بەڵام ڕێژەیەکی کەمیان زۆر زیرەکن و بەهەمان شێوەش ڕێژەیەکی زۆر کەمیان دەبەنگ و گێل و دواکەوتوون ، هەروەها زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ مام ناوەندین (متوسط) لەدرێژیدا، بەڵام ڕێژەیەکی کەمیان زۆر درێژن و لەبەرانبەریشدا ڕێژەیەکی کەم زۆر کورت و بستە بالان.

ئەو خاسیەتانەی ئاماژەیان بۆکرا، بەڕێژەیەکی زۆر لەلای دکتاتۆر هەیە ، دەتوانین بڵێین لەوپەڕی جەمسەرەکەیە وە ئەم جیاوازییە دیاردەیەکی ئاساییە لەناو هەموو

بوونەوەرەکاندا چونکە (هەرکەسە تایبە تمەندێتی خۆی هەیەو لە هیچ کەسێکی تر ناچێت ،هەروەها هەموو ڕووداوێکیش وەك ئەوانی تر نییە ،لەوانەشە لەبەر ئەوە بێت کە هەرشتە کات و شوێنی تایبەتی خۆی هەیەو هیچ کاتێکیش دووشت وەك یەك ڕوو نادەن)(صالح ،١٩٨٤ ،ص١١).

بێگومان کۆمەڵێك هۆکار (وەك لە پێشەوە ئاماژەی بۆکرا) ئەو تاکایەتیەی مرۆڤ دیاری دەکەن، لەوانە (بۆماوە)،(ژینگەی جوگرافی و مێژوویی و کۆمەلایەتی و دەروونی)، مەبەست لە بۆماوە ئەو خاسیەت و سیفەتانەیە کە لە ڕێگەی کرۆمۆسۆماتەوە لە دایك و باوکەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوێزرێتەوە .بەلام تاوەکو ئێستا توێژینەوەیەك نییە ئاماژە بۆ ئەوە بکات، کە دکتاتۆریەت دیاردەیەکی بایەلۆژییەو لەڕێگەی بۆماوەوە دەگوێزرێتەوە.

بەلام چەند توێژینەوەیەك هەیە کە ئاماژە بۆ توندوو تیژی و شەڕخوازی دەکەن و ئەوە دەردەخەن کە لەڕێگەی کرۆمۆسۆماتەوە دەگوازرێنەوە ، بەتایبەتی لای ئەوانەی کەزیاتر لە (٤٦) کرۆمۆسۆمیان هەیە ، واتە (٤٧) یان (٤٨) کرۆمۆسۆمیان هەیەو بەکەسایەتی سایکۆپاسی و شەڕخواز لە قەلەم دەدرێن ،وە هەندێکی تریان ئاماژە بۆ کۆئەندامی دەماری ناوەندی دەکەن و دەلێن مرۆڤی شەڕخواز کەم و کورتی لەشێوو پێکهاتەی مێشکیدا هەیەو نیمچە نەبەکامیەکی پێوە دیارە ، هەندێکی تریان هەلس و کەوتی نائاسایی مرۆڤ دەگەڕێننەوە بۆ جۆری کوێرەگلاندەکان و نوقستانی لە ڕێژەی نائاسایی دەرهاویشتنەکانیان.

ئەگەر ووردبینانە سەیری دەرئەنجام و بەلگەبۆماوەییەکان بکەین ، بۆمان دەردەکەوێت کە ئامانجیان نەپێکاوە ، کەواتە ژینگە بەمانا بەرفراوانەکەی بە پێرسراوی یەکەم دەژمێردرێت لە دروست کردنی دکتاتۆرو زەمینە خۆش کردن بۆ

گەشەکردنی. یەکەم دامەزراوی کۆمەڵایەتیش کە کاریگەری ترسناکی لەسەر چارەنووس و پاشەڕۆژو کەسایەتی تاکەکانی هەیە، خێزانە.

خێزان :-

هەموومان دەزانین خێزان یەکەم خانەی کۆمەڵەو یەکەم دامەزراوی کۆمەڵایەتییە کە شوێن پەنجەی لەسەر کەسایەتی تاکەکانی دیارە ، ئینجا هەرچ کاتێك خوانە خواستە شیرازەی تێك چوو، ئەو کاتە دەبێتە مەترسی بۆ ژیانی ئەندامەکانی ، بێگومان زۆر هۆکار دەبێتە هۆی تێك چوونی شیرازەی خێزان، لەوانە مردنی یەکێك یان هەردوو بە خێوکار (دایك و باوك)، تەڵاقدان ، شەڕو ئاژاوەی بەردەوام ، لادان و سەرکێشی یەکێك لە ئەندامە بەرپرسەکانی خێزان.

هەروەها پەروەردەی هەڵەی ناو خێزان زەرەرو زیانێکی گەورە بەکەسایەتی منداڵەکانیان دەگەیەنێت لەبەرئەوەی نەبوونی ژینگەی گونجاو لە کاتی گەشەکردنی کەسایەتی منداڵدا } بەتایبەتیش لە پێنج ساڵی یەکەمدا {دەبێتە هۆی شێواندنی کەسایەتی و زۆر زەحمەتە بتوانرێت لە داهاتوودا قەرەبوو بکرێتەوە ، هەمان دەرئەنجامیش (هاری هارلو) پێگەیشت، کاتێك توێژینەوەی لەسەر چەند بێچووە مەیموونێك کردو بۆی دەرکەوت کەلایەنی کۆمەڵایەتیان زۆر دواکەوتووەو لەتواناشدا نییە قەرەبوو بکرێنەوە { (سعید ،١٩٨١،ص١٩).

بەداخەوە هەندێك لە دایکان و باوکان لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا بەردەوام پەنا بۆ توندو تیژی و لێدان دەبەن ،نازانن کەئەو جۆرە مامەڵەیە، کەسایەتی منداڵەکانیان تێك دەشکێنێ و بەرەو هەڵدێریان دەبات، لەبەرئەوەی (ڕەوشت و داب و نەریتی دایك و باوك لە ڕێگەی لاسایکردنەوەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوێزرێنەوە ، هەرلەبەر ئەوەشە کە توندو تیژی و لێدان و هەڕەشەی دایك و باوك دەبێتە هۆی دروست کردنی ڕق و کینەو توڕەیی و لاساری لای منداڵەکانیان) (الدباغ ،١٩٧٥ ، ص٦٩).

ڕاستیەکی بەڵگە نەویستە کە ئازارو لێدان و بێبەش بوون، ڕق و کینە لای مرۆڤ دروست دەکات و ئیتر بە هەرچ شێوەیەك بێت دەبێت لێی دەربازبێت ، بەلام مەترسی ئەو ڕق و کینەیە ئەوەیە کە زۆر جار لە تاکەوە بۆ کۆمەڵ دەگوازرێتەوە ، بۆ نموونە ئەگەر منداڵ پەیوەندی ناخۆش بوو لەگەڵ باوکی و ڕق و کینەی هەبوو بۆی، ئەوا دوورنییە هەتا هەتایە ڕقی لە دەسەلات و سەرجەم ئەو پیاوانە بێت کەوەك باوکی وان ، توێژینەوە هەیە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات.

ئەگەر منداڵ لە سەردەمی منداڵیدا لە سۆزو خۆشەویستی باوك و دایكی بێبەش بوو ، نەیتوانی پەیوەندی کۆمەلایەتی لەتەك نزیکترین کەس لە ژیاندا کە دایك و باوکە دابنێت و لەسەر دەستی ئەوان ئازارو سزای چەشت، ئەوا بە هیچ شێوەیەك لە داهاتوودا ناتوانێت پەیوەندی کۆمەلایەتی سەرکەوتوو لەگەڵ تاکەکانی تری کۆمەڵدا دابنێت و بەردەوامیش بەچاوی گومان و دوو دڵیەوە دەڕوانێتە کەسانی ترو دوور نیە ببێت بە دکتاتۆرو تۆقێنەرو لە گەورەیدا تۆڵەی منداڵی خۆی لەتاکەکانی کۆمەڵ بکاتەوەو داخی دڵی خۆی بە کەسانی بەستەزمان و بێلایەن برێژێت و بیان کات بە قوچی قوربانی.

چونکە ئەو منداڵانەی لەم جۆرە خێزانانەدا پەروەردە دەکرێن کەسایەتیەکی لاوازو قرچۆکیان دەبێت (دەرئەنجامی هەموو توێژینەوەکانیش ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن ،کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان تێك چوونی شیرازەی خێزان و لاساری منداڵەکانیاندا هەیە ، ئەو منداڵانەی لەبارودۆخێکی خێزانی دژواردا گەورەدەبن ، بەردەوام لە حاڵەتی ترس و بڕوا بە خۆنەبوون و هەست نەکردن بە دڵنیایی و ئارامیدا دەژین و زۆر جاریش ئەو بارە دەروونی و ناڕەحەتیەیان بۆ هەڵس و کەوتی شەڕخوازانەو لاساریی و سەرکێشی دەگۆڕن) (العظماوي ،١٩٨٨ ، ص ٣٦٤).

هەروەها بەشان و بالا هەڵدانی منداڵ زیاد لە پێویست، دەبێتە هۆی یاخی و لەخۆبایی بوون و لووت بەرزی ، کە دوور نییە ببێت بە هۆکارێکی یارمەتیدەر بۆ دروست کردنی کەسایەتی دکتاتۆری لە داهاتوودا .

نەخۆشی دەروونی و ژیری :-

هەندێك جار کەسایەتی تووشی لێك ترازان دەبێت و ڕەوشتی ئەو مرۆڤە ئاسایی نابێت و دوورنییە هەندێك نەخۆشی ببێتە مایەی دەرکەوتنی هەندێك خاسیەت و سیفات، کە بەتەنها لەلای مرۆڤی دکتاتۆر هەبێت.

بۆ نموونە ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی سایکۆپاپی دەبن، زۆر دڵ ڕەق و بێ ویژدان دەبن و پیاوکوشتن و ئاوخواردنەوە لایان وەك یەك وایە و سوود لە ڕابردوو کارەساتەکانی وەرناگرن و بەرژەوەندی و چارەنووسی کەسانی تر لەبەرچاو ناگرن و کەسێکی سەرسەخت و چاو نەترس دەبن و ڕەوشتیان شەڕخوازانە دەبێت و دەتوانین بڵێین کە جۆرێکە لە(ڕەوشتی شەڕخوازانەو بەرەو توندووتیژی و سەرەڕۆییان دەبەن و ناتوانن زاڵ بن بەسەر حەزە شەڕخوازیەکانیاندا، هەندێك جاریش تەشەنە دەکات و بەرەو کوشتن و دزی و تالان و سزادانی کەسانی تریان دەبەن و بەبێ ئەوەی هەستیش بە گوناهو تاوان بکەن) (فراج ،١٩٧٠ ،ص٢٩٠).

سایکۆپاسی جۆرێکە لە لادان و سەرکێشی دژ بەکۆمەڵ و داب ونەریتی، کە دەبێت بە خوویەك لەلای و بەردەوام خولیای ئازاردانی کەسانی تر دەبێت و مرۆڤێکی سادی و دڕندەی لێدەردەچێت و شاگەشکە دەبێت بە ئازاردانیان و لەزەت و چێژێکی تایبەتی لێوەردەگرێت (لەبەرئەوە کوشتن و کاولکاری دەبێت بەبەشێك لە ژیانی ئەو جۆرە مرۆڤانەو ئەگەر ڕێگای کوشتن و کاولکارییان لێگیرا، ئەو کاتە تووشی نارەحەتی و گرژی و خەمۆکیێ دەبن و نرخ و بەهای خۆیان لە دەست دەدەن، وەك ئەوەی تەنها خۆیان لە کوشتن و کاولکاریدا دەدۆزنەوە) (حجازی ،١٩٨١ ،ص٤٥).

ئەگەر بەربەست لەبەردەم دکتاتۆری و شەڕخوازییەکەیدا دانرا، ئەوا هەست بە وون بوون و بێ نرخی خۆی دەکات و ناچاردەبێت ئیتر بەهەرچ شێوازێکی تر بێت، بوونی خۆی بسەلمێنێ و کەسانی تر دانی پێدابنێن، تا دەگاتە ئەو بڕوایەی وەك لاکان دەڵێت

(ئەگەر كەسانی تر منیان خۆش نەویّ، ئەوا دەبێت لێم بترسن و هیچ نەبێت بەلایەنی كەمەوە بەبینینی مـن تووشـی خـەم و خەفـەت و نارەحـەتی بـبن) (حجـازی ، ١٩٨١، ص٤٥). بەو شێوەیە هەست بە بوونی خۆی دەكات و بـەبێ ئـەوە مەترسـی ئـەمانی لێ دەنیشێت . هەندێك جار وەك گوێ بیستی دەبین، زۆر لە دكتاتۆرەكان تووشی نەخۆشی خۆ بە زلزانین و پارانۆیا دەبن، كە ئەم نەخۆشییە وا لەو كەسـانە دەكـات هەسـت بـە هێزو توانایەكی لەبن نەهاتوو بكەن و بە پێی ئەو بیركردنەوەو بیروباوەڕەیان هـەڵس وكەوت بكەن و لە واقیعدا هیتلەر بە شاگردی خۆیان نەزانن.

ئەم جۆرە مرۆڤانە پرۆسیسە ژیرییەكانیان وەك مرۆڤی ئاسـایی دیاردەكـانی ژیـان دەناسەنگێنن ، ئەم نەخۆشیەش چەند جۆرێكی هەیە، لەوانە (پارانۆی ئایینی كەوا لە خاوەنەكەی دەكات بڕوای بەوە هـەبێت كەلـەلای خـوداوە ئـەو توانـاو بەهرەیـەی پێدراوە كە ئاینێكی نوێ دا بمەزرێنێ و زۆر لەوكەسانەش كە تووشی پـارانۆی ئـایینی بوون زۆر كەس پێیان هەڵدەخەڵەتێن و ڕێگەو مەزاهبی ئایینی دادەمـەزرێنن و خـەڵك دوایان دەكەون ، هەروەها پارانۆی داهێنـان هەیـە كـە خاوەنـەكانیان دەڵێنـە ئـەو باوەڕەی كەشتی زۆر گرنگیان دۆزیوەتەوە ، ئەوانەش كە تووشی پارانۆی (التقاضـی) بوون، بەردەوام خۆیـان تووشی چەندەها بابەت و كارەسات دەكـەن ، كەسەرجەم ئـەو حاڵەتانە، خەوو خەیاڵی خۆبەزلزانین و هەست كـردن بـە زوڵـم و سـتەم خۆیـان لـە پشتیانەوە مەلاس داوە) (جیلفورد ، ١٩٦٢ ، ص٤٢٣).

كۆمەڵ :-

چۆن خێزانی نەزان كەسایەتی منداڵـەكانی تێـك دەشكێنێ ، بـە هـەمان شـێوەش كۆمەڵی نەزان و سادەش كەسایەتی تـاكەكانی تێك دەشكێنی و چارەنووسـیان دەخاتـە مەترسییەوە ، ئینجا ئەگەر ڕێكەوتی كرد چەند تـاكێك لەناو كۆمەڵ دەركەوتن و نـاوو ناوبانگی خۆیان بیستەوە ، ئەو كاتـە لـە هـەموو لایەكـەوە تـەپلی بـاڵا دەسـتی و

بەهەمان شێوەش کۆمەڵێك هۆکاری جیا جیا بەشداری لە دروستکردنی دکتاتۆردا دەکەن، کە بە پێی هەردوو چەمکی (مفهوم) کات و شوێن دەگۆڕدرێن و هۆکارە کۆمەڵایەتی و ئابووری و ڕامیاری و جوگرافی و مێژووییەکان ڕۆڵی کاریگەریان هەیە . لەبەر ڕۆشنایی ئەو بۆچوونانەی سەرەوە دەتوانین ئەم دەرئە نجامانەی خوارەوە دەربهێنجین :-

١- دوور نییە ژینگەی خێزانی بەرپرسی یەکەم بێت بۆ دروست کردنی هەندێك لە دکتاتۆرەکان . هەندێك لە دکتاتۆرەکان لە خێزانی لێك ترازاوو پڕلە گرفت و منداڵیدا ژیاون و لەسەردەمی منداڵیدا لە سۆزو خۆشەویستی و ڕێنمایی و چاودێری دایك و باوك و کەسانی گرنگی چوار دەوریان بێبەش بوون و کەسایەتییەکی ئاساییان بۆ دروست نەبووەو ئەو ڕق و کینەو بێبەش بوونەوەی سەردەمی منداڵیان بووە بەهەوێنی دکتاتۆریان و لە گەورەییدا تۆڵەی خۆیان لە کۆمەڵ و دام و دەزگاکانیان دەکەنەوە .

٢- بەڵام هەندێك جار دکتاتۆر نەخۆشەو تووشی یەکێك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژیرییەکان بووەو ئەو نەخۆشیە دەبێت بە بەرپرسی یەکەم بۆ دروست کردنی دکتاتۆریەکەی .

٣- هەندێك جار دوورنییە یەکێك لە گرێ دەروونییەکان بەرپرس بێت لە دروست کردنی دکتاتۆر ، بۆ نموونە گرێی دەروونی هەست کردن بەکەمی زۆر جار پاڵنەری سەرەکیە بۆ دواکەوتنی دکتاتۆریانە .

٤- ئەگەر کەسەی باری دەروونیەکەی ئاڵۆز بێت و کۆمەڵێك گرفتی تایبەتی خۆی هەبێت و هەوڵی ئەوەش بکات بچێتە ناو پارت ، کۆمەڵ ، دام و دەزگایەکی دا پلۆسێنەرەوە ، ئەوکاتە دوورنیە ئەو پارت و کۆمەڵ و دام و دەزگایانە ببن بە ژینگەیەکی لەبار بۆ گەشەپێدانی ئەو ڕق و کینەو تووڕەییەی و وورده وورده لە پلەو پایەدا بچێتە پێشەوەو هێزو دەسەلات بکەوێتە دەستی و ترسناکترین دکتاتۆری لێدەربچێت .

٥- هەندێك جاریش کۆمەڵ و ژینگەی دواکەوتوو شان و باڵ بۆ مرۆڤ دروست دەکەن و لە خشتەی دەبەن و وورده وورده دەیکەن بە دکتاتۆر .

٦- زوڵم و ستەم و چەوساندنەوەش ئەگەر بەردەوام بێت و هەندێك تاك و کۆمەڵ وگەل و نەتەوە ببنە قوربانی دەستی ، ئەوا دوورنییە دکتاتۆریەت وەڵامدانەوەو ڕەنگدانەوەی پێویستی ئەو بارودۆخ و ژینگە دژوارە بێت . کەواتە ئەو هۆکارانەی سەرەوە یان بە تەنها یان بە ئاوێتەبوونیان دیاردەی دکتاتۆر دروست دەکەن.

سایکۆلۆژیای خۆکوشتن

د. کەریم قەرەچەتانی

خۆکوشتن دیاردەیەکی دەروونی -کۆمەلایەتیەو لەو ڕۆژەوەی کە مرۆڤایەتی دروست بووەو ئەم گۆی زەوییە بووە بە لانکی مرۆڤایەتی، ئەم دیاردەیە سەری هەڵداوەو لەهەموو کۆڕو کۆبوونەوەو کۆمەڵگایەکدا هەبووە و هەیە ، ئیتر ئەو کۆمەڵگایە سەرەتایی و سادە یان شارستانی و ئاڵۆز بووبێت . بەردەوامیش هەوڵی زانینی هۆکارەکانی و چۆنیەتی خۆپاراستن و چارەسەرکردنی دراوە بەلام هیچ کاتێ بنەبڕنەکراوە ، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێژەکەی بە پێی توانا کەم کراوەتەوە .

خۆکوشتن بە لووتکەی کارەساتی مرۆڤایەتی و پۆپەی خەم و خەفەت و هەرەس هێنانی تاکە کەسی لەقەڵەم دەدرێت و وەك پەتایەکی ترسناك و مۆتەکە سەر سنگ ودڵ و دەروونی هەندێك کەس دەگرێت و مۆمی ژیانیان دەکوژێنێتەوە .وەك لەسەرچاوە کۆنەکان و دەرئەنجامی توێژینەوە زانستیەکاندا دەردەکەوێت ، بەدرێژایی مێژوو لە هەموو کۆمەڵگایەکدا کەسانێك هەبوون کە خۆیان کوشتووە ، واتە خۆکوشتن دیاردەیەکی کۆنەو تازە سەری هەڵنەداوە ، بەلام تەنها ئەوە هەیە کە ڕێژەکەی ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەرەو زیاد بوون دەچێت ، ئەوەش زیاتر بۆ زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان لەلایەك و ئاڵۆزبوونی ژیان و زیادبوونی ڕێگرو بەربەستەکانی بەردەم تێرکردنی پێداویستیەکانی مرۆڤ دەگەڕێتەوە .

کورتەیەکی مێژوویی :-

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆ کرد دیاردەی خۆکوشتن ڕەگ و ڕیشەی لە ناخ و قوڵایی مێژووی مرۆڤایەتیدا داکوتاوە . زانای ئەنثرۆپۆلۆژی (مالینۆفسکی)(١٩٤٩)(B.malinowski) ئاماژە بۆ بوونی ئەم دیاردەیە لە لای هۆزەکانی دوورگەکانی (ترۆبریاند) دەکات ، هەروەها خانم بندکت (R.Bendict) دەڵێت (خۆکوشتن

لە لای کۆمەڵگای (ئەلدوبو)ی خوارووی ئۆقیانووسی باسفیکی باوەو کەسانێك هەن کە خۆیان دەکوژن) هەروەها لە کۆمەڵگای (الویو) لە ئەفریقیا ، ئەو کەسەی دەست درێژی بکاتە سەر شەرەفی خزم و کەسێکی خۆی کە حەلاڵ نەبێت بۆی ، ئەوا ناچار دەکرێت کە خۆی بکوژێت.

لەلای ئەسکیمۆکانیش لە باکووری ئاسیا مرۆڤە بەساڵاچوو نەخۆشەکان لە کاتی برسێتی و گرانیدا خۆیان دەکوژن ، هەروەها لە ئەمریکای باکووریش لەناو هۆزە هندییەکاندا خزمەتکارو کارەکەرەکان لە کاتی مردنی گەورەکانیاندا خۆیان دەکوژن و بەشەرەفێکی گەورەش بۆیان لەقەڵەم دەدرێت و لە هەمان گۆڕی گەورەکانیشیاندا دەنێژرێن ،هەروەها لەهندستانیش لە کۆندا ژن لە کاتی شتن و ناشتنی مێردەکەیدا یەکسەر خۆی دەکوشت، ئەوەش بۆ ئەوە بوو کە بۆ خەڵکانی بسەلمێنێت کە خۆشەویست و دڵسۆزو وەفاداری مێردەکەیەتی.

لە یابانیش کۆمەڵەی سامۆرای (Samurai) بەوە ناوبانگیان دەرکردبوو کە بە پێی داب و نەریتی کۆمەڵایەتیان لە بۆنەو کاتی تایبەتیدا خۆیان دەکوژن ، لەلایەکی ترەوە لەشەڕی جیهانی دووهەمەوە سیستمی خۆکوشتن بە ئامانجی خۆبەخت کردن و قوربانی (کامیکاز)(kamikaze) سەری هەڵدا، لەتەوراتیشدا چەند نموونەیەك دەربارەی خۆکوشتن ئاماژەی بۆ دەکرێت لەوانە خۆکوشتنی (شمشون) و (شائولی) پاشا و (أخیتوفلی) سەرکردە ، لەشارستانیەتی کۆنی یۆنانیشدا دیاردەی خۆکوشتن هەبووە ، لەوانە خۆکوشتنی (سۆقراتی فەیلەسوف بە خواردنی ژەهر ، لەڕۆمانیشدا خۆکوشتن هەر هەبووە بە تایبەتی بۆ خۆڕزگارکردن لە ژیان و بارودۆخی دژوارو نالەبار ، وەك خۆکوشتنی (بروتس، سینیکا ، کاتو) (الزراد،١٩٨٤ ،ص٢٧٢-٢٧٣).

پێناسەی خۆکوشتن :-

چەمکی(مفهوم) خۆکوشتن لەو چەمکانەیە کەمشت و مڕو بگرەو بەردەبیەکی زۆری لەبارەیەوە هەیە ، خۆکوشتن لەلایەنی زمانەوانییەوە مانای لەناوبردنی خودی مرۆڤ دەگرێتەوەو لە ووشەیەکی لاتینی کۆنەوە وەرگیراوە کەئەویش لە هەردوو ووشەی (Coeden) کە مانای (دەی کوژێ) و (sui) بەمانای (خود یان من) پێك دێت وە بەگشتی ئاماژە بۆ ئەو کەسە دەکات کە خۆی دەکوژێت ، لەزمانی عەرەبیشدا (الأنتحار) لە (نحر)ەوە داتاشراوەو بەمانای سەربڕین دێت ، لە ئەنجامی ئەو ووشەو زاراوانەی سەرەوە دەتوانین بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە خۆکوشتن هەموو ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی کردارێکەوە ئیتر بە هەرچ شێوازێك بێت هەوڵی لەناوبردنی خودی خۆی دەدات و دەیەوێت بە دەستی خۆی مۆمی رووناکی ژیانی بکوژێنێتەوە.

ئامانجەکانی ئەم نووسینە :-

هەوڵدەدەین لە میانەی ئەم باسەوە وەلامی هەندێك لەم پرسیارانەی خوارەوە بدەینەوە کە دوورنیە لە مێشکی زۆربەماندا بەردەوام بەبێ وەلام ما بێتەوە ، پرسیارەکانیش ئەمانەن :-

١-نیشانەکانی خۆکوشتن چین ؟ ٢-چی وا لە مرۆڤ دەکات کە بەدەستی خۆی مۆمی گەشی ژیانی خۆی بکوژێنێتەوە ؟ ٣-ئایا خۆکوشتن لە ئەنجامی نەخۆشی دەروونی و ژیرییەوەدیە ؟ ٤-چۆن بزانین کە ئەو کەسەی بەنیازی خۆکوشتنە بەڕاستیەتی و لێی پەشیمان نابێتەوە یان تەنها مەبەستی هەڕەشەکردن و ڕاکێشانی سەرنجی کەسانی ترە؟ ٥-کێن ئەوانەی خۆیان دەکوژن ؟ ٦-رۆڵی ئایین و داب و نەریتی کۆمەلایەتی لە ڕێگە دان یان حەرام کردن و کەم کردنەوەی دیاردەی خۆکوشتن چییە؟ ٧-ئایا خۆکوشتن

چارەسەری هەیە ؟٨-چی پێویستە بکرێت بۆ ئەو کەسانەی کە هەوڵی خۆکوشتن دەدەن؟٩-ئایا خۆکوشتن یەکسەر کوت و پڕ ڕوودەدات ؟١٠-چی پێویستە بکرێت بۆ خۆپاراستن و کەم کردنەوەی ڕێژەی خۆکوشتن ؟

ئایا خۆکوشتن یەکسەر ڕوودەدات یان مێژوویەکی دوورو درێژی هەیە ؟:-

هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە بارودۆخێکی ئاڵۆز یان کارەساتێکی لە ناکاو یان گرفتێکی چاوەڕوان نەکراو یەکسەر دەبێتە هۆی خۆکوشتن، نموونەش لەو بارەیەوە زۆر دەهێننەوە، بۆ نموونە باوکێك زلەیەکی لە کوڕەکەی داو لەبەرچاوی هاوڕێکانی سوکایەتی پێکرد، لە ئەنجامدا کوڕەکەی دەچێت خۆی دەکوژێت، مامۆستایەك لە قوتابیەکی دەدات و لە پۆل دەری دەکاتە دەرەوە، پاش ماوەیەك ئەو قوتابیە خۆی دەکوژێت و نامەیەك لە دوای خۆی بەجێ دەهێڵێ و تیایدا دەنووسێت کە لە داخی مامۆستاکەی خۆی کوشتووە، ئەمانەو چەندەها ڕووداو کارەساتی تر لە خۆکوشتن ڕوودەدات و زۆربەی خەڵکیش دەیگەڕێننەوە بۆ تەنها هۆکارێك و ڕووداوێکی لەناکاو.

لەڕاستیدا ئەو لێکدانەوەیە هەڵەیەو دوورە لە ڕاستیەوە، لەبەرئەوەی مرۆڤ بوونەوەرێکی عاقڵ و ژیرەو پێش ئەوەی پەنا بۆ هیچ کردارێك ببات، بەتەواوی بیری لێدەکاتەوەو باشی و خراپیەکانی هەڵدەسەنگێنێ ئینجا بڕیاری یەکلاکەرەوە دەدات، بەتایبەتیش ئەگەر ئەو کردارە تایبەت بێت بە چارەنووسی مرۆڤ و کوژاندنەوەی مۆمی ژیانی. وەك لە دەرئەنجامی زۆربەی ئەو توێژینەوانەی کەلەسەر ئەو کەسانە کراوە کەدوای هەوڵدانی خۆکوشتن سەرنەکەوتون و ڕزگارکراون، هەروەها لەسەر ژیان وبەسەرهاتی ئەو کەسانەش کە خۆیان کوشتووە، ئاماژە بۆ ئەوە دەکات :-

کە بیرکردنەوە لە خۆکوشتن و دانانی پلان و ڕێو شوێن و شێوازی خۆکوشتن مێژوویەکی دوورو درێژی لە ژیانی خاوەنەکانیاندا هەیەو کۆمەڵێك هۆکارو ڕووداوو کارەساتی دەرەکی و ناوەکی کاریان لە یەکتری کردووەو خەم و خەفەت و خەمۆکیێ و دڵەڕاوکێیەکی

زۆریان بۆ دروست بووەو ماوەیەکی زۆریش لـە ململانــێ و بــارێکی دەروونــی ئاڵۆزیــشدا ژیاون، دوای ئەو ماوە دوورو درێژە ئەگەر چارەسەری ئـەو هۆکارانـەی بوونەتـە هـۆی دروست کردنی ئەو هەموو خەفەت و دڵە ڕاوکێیە نەکرا، ئەوا دوورنییە تەنها هۆکارێکی بچووکی وەك زلە لێدانی ئەو باوکەی پێشوو لەکوڕەکەی یان لێـدان و دەرکردنـی ئـەو قوتابیەی نموونەی پێشەوە لەلایەن مامۆستاکەیەوە، ببێتە هۆکاری یەکلاکەرەوەی ئەو هەموو خەفەت وململانێ دوورو درێژەی ژیانی ئەو کەسەو هەرەسی پێ بهێنێ و نەتوانێت لەوە زیاتر بەرگەی ئەو هەموو خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێ و ململانێ دەروونیانە بگرێت وبەناچاری پەنا بۆ خۆکوشتن ببات .

کەواتە ئەو کەسانەی پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن، کۆمەڵێك گرفتـی کۆمەلایـەتی یـان ئابووری یان تـەندروستی یان ڕامیاری، سەرو دڵی گرتوون و ژیانی لێکردوون بە دۆزەخ و هیچ هیواو تروسکاییەك بەدیناکەن و بەدیدو بۆچوونی خۆیان، خۆکوشتن تەنها ڕێگـە چارەیە کەلەو ژیانە ناخۆش و دژوارو پڕلەکارەساتە ڕزگاریان دەکات.

ئەو کەسانەکامانەن کە مەترسی خۆکوشتنیان لێدەکرێت ؟:-

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆکرد، ئـەو کەسـانەی کـە پـەنا بـۆ خۆکوشـتن دەبـەن ، مێژوویەکی کۆنیان لەگەڵ خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێ و ململانێدا بەسەربردووە، لەبەر ئەوە لە توانادا هەیە پێش بینـی خۆکوشـتنی هەنـدێك کـەس بکرێـت، کاتێـك ئـەم نیشانانەی لای خوارەوە وەك مۆتەکەیەك سەرسنگی گرتبن و بەردەوام لەسەر زوبانیـان بن و دووبارەی بکەنەوە :-

١- زۆر جار ئەو کەسانە باسی خۆکوشتن بۆ دۆست و برادەرو کەسانی نزیکیان دەکەن .

٢- بەردەوام دەڵێن مردن لەم ژیانە خۆشترەو ئەوەندە ناهێنێت کە مـرۆڤ لـە پێناویـدا ئەو هەموو خەم و خەفەت و دەردەسەریانە بچێژێت.

٣- بوونی خەمۆکیٚ و خەم و خەفەت و گرژی و ڕەشبینی بەردەوام ، تەنانەت دوورکەوتنەوە لە زۆر کۆڕو کۆبوونەوەو تیٚکەڵاو کردنی کەسانی تر.

٤-گرنگی نەدان بەتەندروستی و پشت گویٚ خستنی پاك و خاویٚنی جل و بەرگ.

٥- خەولیٚزران و بینینی خەونی ناخۆش و ترسناك (کابوس). ٦- لاوازی و کەم خواردن .٧- (ململانیٚی دەروونی، دڵە ڕاوکیٚ، خەمۆکیٚ ،گرژی، بیٚزاربوون لە ژیان، ...هتد).

٨-کڕین یان پەیداکردنی (چەك وتەقەمەنی ، ژەهر ، حەب و دەرمانی بیٚهۆشکار ، چەقۆو کەرەستەی بریندارکردن).

هۆکانی خۆکوشتن :-

خۆکوشتن وەك دیاردەیەکی (دەروونی-کۆمەڵایەتی) کۆمەڵیٚك هۆکاری هەیە کە پاڵ بەو کەسانەوە دەنیٚن و بەرەو لەناوبردنی خودی خۆیان دەبەن ، بەهیچ شیٚوەیەك ناتوانریٚت لە ڕیٚگەی تەنها هۆکاریٚکەوە لیٚك بدریٚتەوەو مافی ڕاستەقینەی خۆی بدریٚتیٚ ، وەك چۆن هەندیٚك لە دەروونزان و کۆمەڵزانەکان بۆ هۆکاری دەروونی یان ئابووری یان کۆمەڵایەتی یان تەندروستی یان ڕامیاری دەگەڕیٚننەوە ، ڕاستە لەوانەیە هەندیٚك حاڵەتی تایبەتی دیاریکراو بۆ هۆکاری دەروونی یان کۆمەڵایەتی بگەڕیٚنەوە ، بەڵام وەك دیاردەیەکی ترسناك ئەوا خۆکوشتن ڕەگ و ڕیشەی لەهەموو ئەو هۆکارانەی سەرەوەوە سەرچاوە دەگریٚت و دەبن بە جووڵیٚنەری ڕاستەقینەی دیاردەی خۆکوشتن ، هۆکارەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :

١-هۆکارە دەروونییەکان :-

هەندیٚك لە پزیشك و دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن ، کۆمەڵیٚك کیٚشەو گرفت و ململانیٚی دەروونیان هەیەو بە

پلەی یەکەم هۆکارە دەروونیەکان بەرپرسیاری سەرەکین بۆ خۆکوشتنی ئـەو کەسـانە . ئەمانەی خوارەوەش بۆچوون و لێکدانەوە دەروونیەکانن .

ا- لێکدانەوەی فرۆید :-

فرۆید لەو بڕوایەدایە کە دوو جۆر پاڵنەرو ڕەمەکی (غریزە)سـەرەکی بـۆ ڕەوشت و هەڵس و کەوتی مرۆڤ هەیە ، ئەوانیش ڕەمەکی ژیـان (Eros) ورەمـەکی مردنـە (Thanatos)، (ئـیرۆس) خـۆی لـە چـێژو خۆشـی و خۆشەویـستی و بنیـات نانـدا دەدۆزێتەوە بەلام ڕەمەکی (سـاناتۆس) پاڵنـەری سـەرەکیە بـۆ کوشـتن و تێـك دان و کاولکاری و تێك شکاندن. بە بۆچوونی فرۆید مردن و خۆکوشتن لەئە نجامی ڕەمـەکی (ساناتۆسە) وەیەو بەرجەستەکردنی گرۆتینیەتی لە ژیاندا. پووختـەی بۆچـوونەکەی فرۆید بۆ خۆکوشتن بەم شێوەی لای خوارەوەیە :-

مرۆڤ لە ئە نجامی خەم و خەفەت و خەمۆکیەوە (الكآبة) تووشی خۆکوشتن دەبێت ،بە تایبەتی کاتێك کەسیکی خۆشەویستی یان هێمایەکی بەنرخی ژیانی وەك (سەربەستی ،نیشتمان ، ئازادی ،شەرەف و کەرامەت ، . . .هتد) لە دەست دەدات ، ئەو لەدەست دانە تووشی خەمۆکییەکی زۆری دەکات ، لەلای زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵ ئەو خەم و خەفەت ودڵـەڕاوکیّ و خەمۆکیێـە ڕەنگدانەوەیـەکی سروشـتی ئـەو لەدەسـت دانـەن و هـیچ مەترسیەکی لەسەر ژیانی مرۆڤ نیە ، لەبەرئـەوەی پـاش ماوەیـەك ئـیتر ووردە ووردە لەبیر دەچنەوەو وەك هەوری هاوین دەڕەونەوەو مرۆڤ کەس و هێمایەکی تر لـە جیـاتی ئـەو کـەس و هێمـا لەناوچـوانەی دەدۆزێتــەوەو پەیوەنـدی کۆمەلایـەتی و سـۆزو خۆشەویستی نویّ لەگەڵیان دادەمەزرێنیّ.

بەلام هەندێك کەس لە ئە نجامی لەدەست دانی ئەو کەس و هێما بە نرخانەیانـەوە تووشی خەم و خەفەت و خەمۆکیێـەکی زیـاد لـە پێویـست دەبـن و نـاش تـوانن لـەو پەیوەندییە کۆمەلایەتی و سۆزو خۆشەویستیانەی کەبەکەس و هێمـا لـە ناوچـوەکەوە

دەیان بەستێتەوەخۆیان ڕزگاربکەن و لە تواناشیاندا نیە کەس و هێمایەکی تر بۆ خۆیان بدۆزنەوەو قەرەبووی ئەو کەس و هێما لە ناوچوانەیانی پێبکەنەوە ، لەبەرئەوە لە دوای لەناوچونیش ئەو جۆرەکەسانە پەیوەندی سۆزو خۆشەویستیان هەر لەگەڵ ئەو کەس و هێما لە ناوچوانەیان دەمێنێ ، هەرکەسێك لەم جۆرە بێت ئەوا بەردەوام هەر خەریکی گلەیی و گازاندەکردن دەبێت لەو کەسە خۆشەویستە کۆچکردووەی(مردوو)، لەبەرئەوەی بەتەنها بەجێی هێشتوەو تووشی خەم و خەفەت و ئازارێکی زۆری کردووە.

چونکە خۆشەویستەکەی نەماوەو مردووە، ئیتر ئەو گلەیی و گازاندانەی ڕووبەڕووی خۆی دەکاتەوە چونکە ئەو بەشێکە لە خۆشەویستەکەی، بەم جۆرە سەرجەم ئەو سۆزو خۆشەویستی و پەیوەندی و شارەزاییانەی نێوانیان هەیە هەڵیدەگەڕێنێتەوەو ئاراستەی خودی خۆی دەکات ، ئینجا ئەگەر ئەو پەیوەندی و سۆزو شارەزاییانە خۆش بوون ئەو کاتە ئەو کەسە خۆی خۆش دەوێت و دەبێت بەبت و عاشقی خۆی کە ئەمەش دەبێت بەناوەرۆك و بڕبڕەی دروست بوونی نێرگزیەت (النرجسية)، بەلاّم زۆر جار کۆچ کردن و مردنی کەسانی خۆشەویست دەبێتە مایەی دروست کردنی ڕق و کینە و توڕەیی و گلەییەکی زۆر لەدژی خۆشەویست و کەسی کۆچ کردوو، ئەم ڕق و کینەو توڕەییەی دژی کەسی کۆچ کردوو دەبن بە بنەماو کرۆکی دیاردەی سادیەت (السادية).

لەبەرئەوەی ئەو کەسە کۆچ کردووەی کە ئەو هەموو ڕق و کینەو توڕەیی و گازاندانەی ئاراستە دەکرێت لە ژیاندا نەماوە ، ئەوا خود(من)(Ego) ی ئەو کەسە لە ڕێگەی میکانیزمە بەرگرییە دەروونیەکانەوە هەڵیدەگەڕێنێتەوەو ئاراستەی خۆی دەکات و ڕق و کینەو گازاندەیەکی زۆری لە خۆی دەبێت و لە ئازاردان و سووکایەتی پێکردنی خۆی تام و چێژ وەردەگرێت، کەئەمەش خۆی لە خۆیدا دەبێت بەسەرچاوەی ماسۆشیەت (الماسوشية).

ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئەو ڕق و کینەو تووڕەییەی دژی خود (من) زیاد دەکات تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە پاڵ بەو کەسەوە دەنێت هەوڵی خۆکوشتن و تێک شکاندنی خودی خۆی بدات. واتە ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن، بوون بە نێچیرێکی بێدەسەلاتی بەردەستی ڕەمەکی هەڵچوونی شەڕخوازانەیان (سادی) کە نەیان توانیوە ئاراستەی دەرەوەی خۆیانی بکەن لەبەر ئەوە بە ناچاری ئاڕاستەی خودی خۆیان کردووە . هەر ئەم لێکدانەوەش یارمەتیمان دەدات لەوە تێبگەین کە چۆن (خۆشەویستی و ڕق و کینە)و (چێژو ئازار) و (ژیان و مردن) لەیەک کاتدا پێکەوە کۆدەبنەوەو ئازارو مردن لە لای ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن خۆشەویست و بەتام و چێژ دەکەن) (الدباغ، ١٩٨٦ ،ص٣٦-٣٧).

ب- ئازاردانی کەسانی تر:-

بە پێی ئەم بۆچوونە هەندێک کەس هەوڵی خۆکوشتنی خۆیان دەدەن بۆ ئەوەی لەمیانەیەوە کەسانی تر غەمبارو دڵتەنگ بکەن و تۆڵەی خۆیانیانی لێبکەنەوە ، بۆ نموونە ئەگەر کوڕێک یان کچێک بەردەوام لەسەر دەستی کەسێکی نزیک و خۆشەویستی تووشی ئازارو دەردەسەری بووبێت ، ئەوا پەنا بۆ خۆکوشتن دەبات و لە دوای خۆی نامەیەک بە جێ دەهێڵێ و تیایدا دەنووسێت کە لە داخی فلان کەس خۆی کوشتووە، وەک ئەوەی بیەوێت لە ڕێگەی ئەو خۆکوشتنەیەوە تۆڵەی خۆی لەو کەسە بکاتەوەو تووشی ئازاری ویژدان و سووکایەتی و گلەیی و گازاندەی کەسانی تری بکات.

واتە کاتێک ئەو کەسە لە ڕێگەی ئەو نامەیەوە بۆی دەردەکەوێت کە ئەو بەرپرسیارە لە خۆکوشتنی ئەو کوڕە یان ئەو کچە، ئەو کاتە تووشی خەم وخەفەت و ئازارێکی زۆر دەبێت و بەردەوام ویژدانی ئازاری دەدات (ئەگەرویژدانی لەو جۆرە بێت) وهەست بە پەشیمانی و شەرمەزاری دەکات کەئەمەش خۆی لە خۆیدا ئامانج و مەبەستی سەرەکی ئەوکەسە بووە کە خۆی کوشتووەو ویستوویەتی بەو کارەی ئەو کەسە تووشی ئازارو خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێی بەردەوام بکات. (الدباغ ،١٩٨٦ ،ص ٤٥).

بەپێی ڕاوبۆچوونی زانایانی ئەم ڕێبازە، ئەو کەسانە لە بنەڕەتدا کەسایەتیەکی سادییان هەیەو دەیانەوێت لە ڕێگەی ئەو خۆکوشتنەیانەوە خەم و خەفەت و ئازار بۆ کەسانی تر دروست بکەن، هەرچەندە بەڕواڵەت وادەردەکەوێت کە ئەو جۆرە کەسانە کەسایەتیەکی ماسوشیان هەیەو تامو چێژو لەزەت لە ئازاردانی خۆیان وەردەگرن. (کاپریو ، ١٩٥٦ ،ص٢٥٠).

ج - نەخۆشی دەروونی و ژیری:-

هەندێك لەزاناکان لەو بڕوایەدان کە دیاردەی خۆکوشتن زیاتر لەناو ئەو کەسانەدا باوە کە تووشی نەخۆشی دەروونی یان ژیری بوون ، لە گرنگترین ئەو نەخۆشیانەش خەمۆکیٚ (الكآبة)، شیزۆفرینیا ، هیستریا، دەردەمەی (الإدمان) ...هتد . هۆکەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە زۆر جار ئەو نەخۆشانە پرۆسەکانی ژیری و هەڵسەنگاندن و بەراوردکرن و لێکدانەوەی مەنتیقی ، لە دەست دەدەن و بەردەوامیش لە بازنەیەکی داخراوی پڕلە خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێدا دەژین.

بەڕای زانایانی ئەم ڕێبازە مرۆڤی کامڵ و ئاسایی پەنا بۆ خۆکوشتن نابات بەڵکو لە ڕێگەی ژیری و نەخشەدانان و بیرکردنەوەو هەوڵی بەردەوامەوە چارەسەری گرفتەکانی دەکات و بە ئاسانی خۆی بەدەستەوە نادات و لەبەردەم دیاردەکانی ژیانیدا هەرەس ناهێنیٚ و خۆکوشتنیش بە ڕێگا چارە دانانێت، هەرلەبەرئەمەشە ئەو کەسانەی کە هەوڵی خۆکوشتن دەدەن، دوای سەرنەکەوتنی هەوڵەکانیان یەکسەر ڕەوانەی ئەو دامەزراوو نەخۆشخانانە دەکرێن کە تایبەتن بە نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکان .

گۆلد (Gould) ی زانا دەڵێت خەستی و ڕێژەی خەمۆکیی ڕاستەقینە لەلای ئەو هەرزەکارانەی کە هەوڵی خۆکوشتن دەدەن ، زۆر زۆر زیاترە لەوەی کە نە نووسراو گوڤارو پەڕاوەکاندا ئاماژەی بۆ دەکرێت . (جلال، ١٩٨٦ ،ص٤٦٨). لەلایەکی تریشەوە

ئامارەکـان ئامـاژە بـۆ ئەوەدەکـەن کەرێـژەی خۆکوشـتن لـە دامـەزراوو نەخۆشـخانە نایەتیەکان بە نەخۆشی دەروونی و ژێری سـێ ئەوەنـدەی رێـژەی خۆکوشتنە لـەناو کۆمـەڵ و دەرەوەی ئـەو دامـەزراوو نەخۆشـخانانە. (الـدباغ ،١٩٨٦ ،ص٦٠). ئـەو کەسانەی تووشی نەخۆشی شیزوفرینیا دەبن، زۆربەی کات نیشانەکانی هەست کردن بە زوڵم و ناهەقی سەرو دڵی گرتوون و وایان لێدەکات کە بـیرو بۆچـوونێکی وایـان لـەلا دروست ببێت کە هەموو دنیا دژی ئەون و خەڵکی هەموویان دژایەتی دەکـەن و کەسـانی چواردەوری نەخشەی لەناوبردنی بۆ دەکێـشن و ئـەم ژیانـە وەك دۆزەخـی لێهـاتووە و جێگای ئەوی تێدا نابێتەوە ، زۆر جار ئەم هەست و بۆچوونە پاڵی پێوە دەنـێ و بـەرەو خۆکوشتنی دەبات.

هەروەها دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن،کە بەردەوام خـەمۆکێ و خەم و خەفەت بوون بەبەشێك لە ژیانی ئەو کەسانەی کـە هـەوڵی خۆکوشـتن دەدەن ، هەندێك جاریش ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشـی هیـستیریا و سایکۆپاسـی بـوون هەوڵی خۆکوشتن دەدەن ، بەلام زۆربەی جار ئەو جۆرە کەسانە بەڕاسـتیان نییەوتـەنها وەکو تەمسیلی و چەکێکی هەڕەشەلێکردن بۆ ڕاکێشانی هەست و سۆزو بـەزەیی کەسـانی چواردەوریان بەکاری دەهێنن و پەنای بۆ دەبەن.

ئەوانەش کە تووشی دەردەمـەی (الادمان) وبـەکارهێنانی داوو دەرمـانی سـڕکەرو ماددەی هۆشبەر بوون، هەندێك جار پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن، چونکە خوو پێـوەگرتن و ڕاهاتن لەسەر بەکارهێنانی ئەو مەوادو داوودەرمانانـە بەڵگەیـە بـۆ بـوونی گرفـت و ئەندێشەی دەروونی و کۆمەلایەتی و ئابووری، ئینجا ئەو کەسانە بەمەبەستی ڕاکـردن لە واقیع و ئەو گرفت و ئەندێشانە (ئەگەر بە شێوەیەکی کاتیش بێت)، پەنا بۆ مەی خواردنەوەو بەکارهێنانی ئەو داوودەرمانانـە دەبـەن، وەك هەنـدێك لـەزاناکان بـۆی دەچن، جاری واهەیە ئەو جۆرە کەسانە ڕاکردنە کاتیەکەیان گرفـت و ئەندێـشەکانیان بۆچارەسەر ناکات، لەبەرئەوە پەنا بۆ ڕاکردنی هـەتا هـەتایی (کـە ئـەویش خـۆی لەخۆکوشتندا دەبینێتەوە) دەبەن.

٢- هۆکارە کۆمەلایەتییەکان :-

وەك لە زۆربەی دەرئەنجامی توێژینەوەکانەوە دەردەکەوێت، هۆکاری کۆمەلایەتی رۆڵی سەرەکی خۆی هەیە لە زیادکردنی دیاردەی خۆکوشتن، مەبەستیش لە هۆکارە کۆمەلایەتیەکان، سەرجەم ئەو گرفت و کێشەو ململانێیانەیە کە دامەزراوە کۆمەلایەتیەکان (خێزان، قوتابخانە، برادەری خراپ،ئامرازەکانی راگەیاندن، گۆڕەپانی کارکردن،کۆلان، پارت، نادی و دامەزراوە کۆمەلایەتیەکانی تر) بە پلەی یەکەم بەرپرسیارن لەدروست کردن و ئالۆزکردنی و دەتوانین لەم چەند خالانەی خوارەوەشدا چڕیان بکەینەوە:-

أ-خۆکوشتن لە ئەنجامی لەدەست دانی پلەو پایەی کۆمەلایەتی :-

زۆربەی کۆمەڵناسان و فەیلەسووف و دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەلایەتیەو دەبێت پلەو پایەو ناوبانگی کۆمەلایەتی شیاوو بەرێزی هەبێت، تاوەکوو بتوانێت وەك بوونەوەرێکی کۆمەلایەتی رۆڵی خۆی ببینێت و لەتەك کۆمەڵەکەیدا خۆی بسازێنێ و هەست بەئارامی و دڵنیایی و دروستی دەروونی بکات .ئینجا هەرچ کاتێك بەهۆی هەرچ هۆیەکەوە بێت، تاك ئەو پلەو پایەو ناوبانگە کۆمەلایەتیەی لەدەست داو کەوتە بەردەم هەڕەشەو گلەیی و گازاندەی دام و دەزگا کۆمەلایەتیەکان، ئەوا دوور نییە هەندێك جار ئەو تاکانە پەنا بۆ خۆکوشتن ببەن، ودك رێگا چارەیەك بۆ دەربازبوون لەو هەموو گلەیی و سوکایەتی و خەم و خەفەت و ئازارەی کەلەلایەن دام و دەزگاکانی کۆمەڵەوە ئاراستەی کراوە (الدباغ،١٩٨٦، ص٤٥).

ب- تەنیایی و گۆشەگیری کۆمەلایەتی :-

(دۆرکایم) لەو بڕوایەدایە، کاتێك کەتاك هەست بە بێزاری و پشت گوێخراوی و بێنرخی خۆی دەکات و هەستێکی وای لە لا دروست دەبێت، کە هیچ رۆڵێکی لەناو

کۆمەڵەکەیدا نیەو لەمشەخۆرێك زیاتر هیچی تر بەولاوەنیە، نا لەم کاتانەدا دوورنیە کە ئەو هەست و سۆزە پاڵ بەو تاکەوە بنێت و بەرەو هەڵدێری خۆکوشتنی ببات. چونکە بەلای ئەو جۆرە کەسانەوە ئازاری خۆکوشتنەکە لەئازاری تەنیایی و گۆشەگیری کۆمەلایەتی کەمترە.

مەبەستیش لە تەنیایی و گۆشەگیری ئەوەنیە کەتاك دوورە لە قەرەبالغی و تێکەلاوی کۆمەلایەتی، بەلکو مەبەست لە ڕۆڵ و شێوەی پەیوەندی و جۆری هاوبەشی کردنەکەیە، چونکە ڕێکەوت دەکات مرۆڤ بەتەنها لە گوندێك یان جێگایەکی تایبەتی دوور لە ئالۆزی ژیان و تێکەلاوی بەرفراوانی کۆمەلایەتی دەژی، لەگەڵ ئەوەشدا هەست بەتەنیایی و گۆشەگیری ناکات، لەکاتێکدا لە شارێکی گەورەی چڕو پڕ لە دانیشتواندا دەژی، کە چی لە ئەنجامی (بێکاری ، نامۆبوون ، ئاوارەیی و بێکەسی ، پیری ...هتد) بەوە هەست بەتەنیایی و گۆشەگیری دەکات.

دەرئەنجامی توێژینەوەکانی (شتینگەل) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە تەنیایی و هەست کردن بە گۆشەگیری لەگرنگترین هۆکارەکانی خۆکوشتنە، چونکە هەوڵدانی خۆکوشتن گەڕاندنەوەیە بۆ سەردەمی منداڵی و پشت بەستن بەکەسانی ترو ڕزگاربوون لە تەنیایی. هەروەها بەرزی ڕێژەی خۆکوشتنیش لەناوزیندانی کراوو پیرو بەساڵاچووەکاندا، بە پلەی یەکەم بۆ گۆشەگیری و تەنیایی دەگەڕێتەوە . (الدباغ ١٩٨٦، ص٥٠).

٤- لێك ترازان و گرفتی ناو خێزان :-

مەبەست لەلێکترازان و گرفتی ناو خێزان، سەرجەم ئەو هۆکارانەیە کە دەبنە هۆی دروست کردنی کێشەو ململانێ لەناو خێزاندا ، لەوانە (شەڕو ئاژاوەی ناوخێزان، تەلاقدان، لێك جیابوونەوە، تێرنەکردنی پێداویستیەکانی تاك ... هتد). بیگراسو

(Bigras) زانا لەکەنەدا لەئەنجامی یەکێك لە توێژینەوەکانییەوە گەیشتە ئەو ڕاستییەی (کەبێبەش بوون لەسۆزو خۆشەویستی دایك و شێواندنی شێوەی و تێك چوونی پەیوەندی لەگەڵ باوك، لەگرنگترین هۆکارەکانی خۆکوشتنن لەلای هەرزەکاران)(جلال ،١٩٨٦ ،ص٤٦٨).

د- هەڵوەشاندنی بنەماو بونیادی کۆمەڵایەتی :-

وەك لە ئامارەکان دەردەکەوێت ، ڕێژەی خۆکوشتن لەشارە قەرەباڵغەکان زۆر زیاترە لە ڕێژەی خۆکوشتن لە شارە گچکەو کۆمەڵگا سەرەتاییەکان ، لەبەرئەوەی ژیان لەشارە قەرەباڵغ وئاڵۆزەکاندا زەحمەت و پڕلەگرفت و ململانێیەو تاك تیایدا وون دەبێت و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لاوازەو هەرکەس هەڵپەی گیرفانی خۆیەتی و بەهاو داب و نەریتە گرنگەکان بەرەو لێك ترازان و شێواندن دەچێت و دیاردەکانی چەوساندنەوەو ململانێ و بێبەش بوون و کۆسپ و تەگەرەو پێش بڕکێ، بەسەر دیاردەکانی هاوکاری و تەبایی و یەکسانی ودڵنیاییدا زاڵەو مرۆڤ لەو جۆرە کۆمەڵگاو شارانەدا، هەست بەتەنیایی و نامۆیی و وون بوون دەکات، لەبەرئەوە زۆر جار ئەو جۆرە کۆمەڵگاو شارانە بوون بە هاندەر بۆ خۆکوشتن و ڕزگاربوون لەو جۆرە کۆمەڵگایانە .

٢- هۆکارە ئابوورییەکان :-

هەندێك جار زاناکان خۆکوشتن بۆ هۆکارەکانی ئیفلاسی و هەژاری و بێ ئیشی و نەبوونی دەگەڕێننەوە، یەکێك لە زاناکانی هۆنگ کۆنگ کەناوی (یاب)ە لەوبڕوایەدایە کە (هەژاری و نەبوونی و برسێتی و تێك چوونی پەیوەندی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ هۆکاری گرنگن بۆ بەرزبوونەوەی ڕێژەی خۆکوشتن)(الدباغ ،١٩٨٦ ،ص٥١). لەلایەکی تریشەوە هەندێك لەبیروڕاکان، ئامارە بۆ ئەوە دەکەن کە دەوڵەمەندی و ڕەفاهیەت و خۆش گوزەرانی زیاد لە پێویستیش، مرۆڤ بەرەو هەڵدێری و نامۆیی وبێ هیوایی و ژیانێکی ڕۆتینی دەبەن، هەر ئەم بیرو ڕایانەیە کە وای لە

هەندێک لەزاناکان کردووە کە زۆربوونی دیاردەی خۆکوشتن لە (سوید)، بۆ خۆش گوزەرانی و ڕەفاهیەتی زیاد لە پێویست بگەڕێننەوە، چونکە تاک لەوێ هەست بەبۆشایی و کات زۆری و بێزاری و گرفتی ژیانی ڕۆتینی دەکات .(الدباغ ،١٩٨٦، ص٥٢).

٤- نەخۆشی درێژخایەن :-

هەندێک جار نەخۆشی جەستەیی درێژ خایەن (المزمن)، کە هیچ تروسکایی و هیوایەکی چاک بوونەوە نەبێت، مرۆڤ بەرەو چڵپاوی خۆکوشتن دەبات، لەبەرئەوەی ئەو جۆرە نەخۆشانە بەردەوام ئازارو خەم و خەفەت، سەرو دڵی گرتوون و زیاد لە پێویست ئازار دەچێژن و لەهەمان کاتیشدا هیچ روناکی و هیواو تروسکاییەکیش لە ئاسۆی ژیانیاندا بەدی ناکەن، بۆیە هەندێک جار یەکێک لەوانە پەنا بۆ خۆکوشتن دەبات و مردن بە خۆشترو تەنها ڕێگا چارە دادەنێت بۆ ڕزگاربوون لەو ئازارو نەخۆشییە درێژخایەنە.

بەلای ئەو جۆرە نەخۆشانەوە، ئەو نەخۆشیە درێژخایەنەیان، خۆکوشتنێکی لەسەرخۆو مردنێکی چاوەڕوانکراوی بەئازارەو جیاوازیەکی ئەوتۆی لەگەڵ ئەو کەسەی کە فەرمانی لە سێدارەدانی دەرچووە نییە، لەلایەکی تریشەوە ئەو نەخۆشییە درێژخایانەی، کۆمەڵێک گیروگرفت و خەم و خەفەتی بۆ کەسانی چواردەوری دروست کردووەو بێزاری و وەڕسی، لەسیماو دەم و چاویاندا دیارە، لەبەرئەوە خۆکوشتن باشترین ڕێگە چارەیە بۆ نەهێشتنی سەرجەم ئەو ئازارو خەم و خەفەتانەی سەرەوە .

ئەوخالانەی سەرەوە بەگرنگترین هۆکارەکانی خۆکوشتن دادەنرێن، بەلام خاڵێکی گرنگ هەیە نابێت لەبیرمان بچێت، ئەویش ئەوەیە کە ئەو ڕاوبۆچوونانەی سەرەوە کەم وکورتی زۆریان تێدایە، لە گرنگترین کەم و کورتیەکانیان ئەوەیە، کەهەریەکەیان لەلایەکەوەو لە گۆشە نیگای تایبەتی خۆیەوە سەیری ئەو دیاردەیەی کردووەو نەیان

توانیوە هەموو کون و کەلەبەرەکانی بدۆزنەوە، ئەوەی ئێستا گونجاوو دروستە بۆ لێکدانەوەی ئەو دیاردەیەو لە نێوان زۆربەی زاناکان ڕەواجی هەیە ،لێکدانەوەی سەرتاسەرییە (التفسیر الشامل).

واتە سەیرکردنی ئەو دیاردەیەیە، لەهەموو گۆشەو لایەکەوە، لەبەرئەوەی ئەو تیۆریی و لێکدانەوانەی پێشەوە لایەکی کەسایەتی مرۆڤی ڕووناک کردۆتەوەو لایەنەکانی تری پشت گوێ خستووە، ئێستا دەتوانین ئەم دەرئە نجامانەی لای خوارەوە هەڵبهێنجین :-

١- دیاردەی خۆکوشتن دیاردەیەکی ئاڵۆزی هەمەلایەنەیەو کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکی و ناوەکی دەبنە هۆی ڕوودان و زیادکردنی .

٢- هەندێك لە حاڵەتەکانی خۆکوشتن بە پلەی سەرەکی بۆ هۆکاری دەروونی و هەندێکی تریان بۆ هۆکاری کۆمەڵایەتی و هەندێکی تریان بۆ هۆکاری ئابووری و هەندێکی تریان بۆ هۆکاری جەستەیی دەگەڕێتەوە .

٣- هۆکاری خۆکوشتن هەر چ شتێك بێت (دەروونی ، ئابووری،کۆمەڵایەتی ، جەستەیی)، دەبێتە هۆی دروست کردنی ڕێژەیەکی زۆر لە خەم و خەفەت و ئازارو دڵە ڕاوکێ و گرژی، کە لەتوانای هەندێك کەسدا نییە بەرگەیان بگرێت، لەبەرئەوە وەك ڕێگا چارەیەك پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن.

٤- جۆری کەسایەتی مرۆڤ، ڕۆڵی خۆی هەیە لەزیادکردن و کەم کردنەوەی ڕێژەی خۆکوشتن، ئەو کەسانەی کەسایەتیەکی لاوازو قرچۆکیان هەیە، زیاتر پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن و زوو هەرەس دەهێنن و کەمتر بەرگەی ئازارو خەم و خەفەت و ناخۆشییەکانی ژیان دەگرن.

ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی زیادکردن و ئاسان کردنی خۆکوشتن :-

گومانی تێدانیە ڕێژەی خۆکوشتن لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی ترو لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگۆڕدرێ، لە هەندێك جێگا ڕێژەکەی بەرزەو، لە هەندێکی تر مام ناوەندی و لە هەندێکی تر نزم، ئەمەش بەڕای زۆربەی زانایان و شارەزایان بۆ ئەم هۆکارانەی لای خوارەوە دەگەڕێتەوە :-

١- ڕێزگرتن و هاندانی دیاردەی خۆکوشتن :-

بەپێی داب و نەریت و بەهای کۆمەڵایەتی، هەندێك گەل و نەتەوە پشتگیری دیاردەی خۆکوشتن دەکەن و لە هەندێك بۆنەو کاتی دیاری کراویشدا بە کارێکی پێویست و پیرۆزیشی لەقەڵەم دەدەن .

بۆ نموونە جاران لە ژاپۆن و هیندستان، ئەو کەسەی خۆی بکوشتایە، ئاهەنگی تایبەتیان بۆ ڕێزلێنانی دەگێڕاو ئەو خۆکوشتنەی دەبووە مایەی سەروەری بۆی و شەرەفی کۆمەڵەکەی وەردەگرت و وەك پاڵەوان و ناودارێك باسی دەکرا . (الزراد ١٩٨٤،ص٢٧٣).هەروەها خۆکوشتنی بەتاك و کۆمەڵیش لە کۆمەڵگای ژاپۆنیدا کارێکی دروستەو بەردەوام لە کاتی هەرەس هێنان و دۆڕاندن و هەست کردن بە سووکایەتیدا پەنای بۆ دەبەن و بەکارێکی پێویستی لەقەڵەم دەدەن. (الدباغ،١٩٨٦،ص٥٦).

هەروەها لەکۆندا ئەسکیمۆکان ڕێگایان بە پیاوی پیروبەساڵاچوو نەخۆش دەدا کە خۆیان بکوژن و کۆمەڵیش پشتگیری لێدەکردن و زۆر جار کەسانی تریش یارمەتی ئەو کەسانەیان دەداو لەکاتی خۆکوشتنندا کارەکانیان بۆئاسان دەکردن، لەلایەکی تریشەوە لە هەندێك کۆمەڵگای سەرەتایی، باوکانی پیرو بەساڵاچوو داوایان لە منداڵەکانیان دەکرد کە بیان کوژن و کاری خۆکوشتنیان بۆ ئاسان بکەن، تەنانەت کوڕەکانیان دوای

کوشتنی باوکیان هەستیان بە شانازی و سەروەری و مەردایەتی دەکردو ئەوناسانکاری و کوشتنەیان بە خێر لەقەڵەم دەدا. (الدباغ ، ١٩٨٦ ، ص١٠١).

٢- دانانی کۆسپ و ڕێگر :-

جاری واهەیە مرۆڤ تووشی گرفت و ئەندێشەیەکی (دەروونی ، کۆمەڵایەتی ،ئابووری ، جەستەیی) دەبێت و کۆمەڵ و داوو دەزگاکانیشی ڕێگرو بەربەست لەبەردەم چارەسەرکردنی ئەو گرفتە دادەنێن، ئا لەو جۆرە کاتانەدا مرۆڤ وا هەست دەکات کە ژیانی بووە بە دۆزەخ و هیچ ڕێگا چارەیەکیش لە ئاسۆدا دیارنیە، لەبەر ئەوە زۆر جار ئەو کەسانە پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن. بۆ نموونە لە ئایینی پیرۆزی مەسیحیدا تەڵاقدان کارێکی ناپەسەندو بێزراوەو بەئاسانی ڕێگەی پێ نادرێ تەنها لە چەند حاڵەتێکی کەم و تایبەتیدا نەبێت، ئەویش بەمەرجی تایبەتی خۆی .

کاتێك ژن و پیاو ژیانی خێزانیان لێدەبێت بە دۆزەخ و لە هەمان کاتیشدا دەرگای تەڵاق لەبەردەمیاندا داخراوە، لەبەر ئەوە زۆر جار ئەو ژن و مێردانە بەناچاری پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن و بەخۆشترو باشتری دەزانن لەبەردەوام بوونی ئەو جۆرە ژیانە (الدباغ ،١٩٨٦،ص٥٦) . یان هەندێك داب و نەریتی کۆمەڵایەتی دەبێت بە کۆسپ لەبەردەم ئازادی و سەربەستی تاکەکانی ،بۆ نموونە کاتیك دایك و باوکێکی دکتاتۆر دەیانەوێت بەزۆر کچەکەیان بە مێرد بدەن و بیدەن بە کەسێك کە کچەکەیان ڕازی نیە پێی، ئا لەم حاڵەتانەشدا زۆر جار لەئەنجامی نەبوونی هیچ ڕێگاچارەیەکی واقیعی لەبەردەم ئەو کێشەدا، بۆیە بەناچاری ڕێگای خۆکوشتن هەڵدەبژێرێت .

٣- حەرام نەکردنی دیاردەی خۆکوشتن :-

لەهەندێك گەل و نەتەوەدا حەلاڵ وحەرامی خۆکوشتن بۆ تاکەکانیان دیارو ئاشکرانیە، واتە نەبەشێوەیەکی ئاشکرا پشت گیری و هانی دەدەن،نە لەڕێگەی ئاین و یاساکانیانەوە حەرامی دەکەن، واتە حەزو ئارەزوو ویستی خۆکوشتن بۆ تاکەکانیان بە

جێ دەهێڵن، بەلام هەندێك ئایین و یاساش بەئاشکرا حەرامیان کردووەو هەڕەشەی گوناهو سزا لەو کەسانە دەکرێت کە خۆیان دەکوژن.

بۆ نموونە ئایینی پیرۆزی ئیسلام بە ئاشکرا خۆکوشتنی قەدەغە کردووە بە تاوانێکی گەورەی لە قەڵەم دەدات، چونکە گیان و ژیان دیاری و بەخششی خودایەو مافی لەناوبردنی بە هیچ کەسێك نەدراوە، خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت (ولاتقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) (سورة النساء: ٨٦). ئەو کەسەش کە خۆی بکوژێت سزاکەی سوتاندنە لە ئاگری دۆزەخدا، هەروەها پێغەمبەریش (د.خ) لەسەربێت لەفەرموودەکانیدا دژی خۆکوشتن وەستاوە. (جابری کوری سەمرە) دەڵێت جارێکیان بە پێغەمبەریان گوت (د.خ) لەسەربێت کە پیاوێك خۆی کوشتووە ، ئەویش لە وەڵامدا فەرمووی نوێژی لەسەر ناکەم } أخرجه أبو داود (٨) {(الدباغ ، ١٩٨٦ ص٩١).

گومانی تێدانییە کە هەر کاریگەری ئەو ئایینە پیرۆزەیە بۆتە هۆی ئەوەی ڕێژەی خۆکوشتن لەلای باوەڕدارانی ئیسلام زۆر زۆر کەمترە لە ڕێژەی خۆکوشتن لەلای بێ باوەڕان. لەکاتێکدا خۆکوشتن لەهەردوو ئایینی فەلەو جولەکەدا بە ئاشکرا قەدەغەنەکراوە، کەئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کە دیاردەی خۆکوشتن لەناویاندا زۆر زۆر ڕۆژ لەدوای ڕۆژیش ڕێژەکەی بەرزببێتەوە ، تا وای لە زۆر لەقەشەی فەلەکان بەتایبەتیش (قەشە أوكسطين) و (تۆماس ئەکوینی) کە داوای قەدەغەکردنی دیاردەی خۆکوشتن بکەن و پشت بە چەند پرانسیپێك ببەستن لەوانە :-

- کەس مەکوژە (کە لە وەسیەتی شەشەمی مەسیحەوە - سلاوی لەسەربێت - وەرگیراوە).

- نابێت مرۆڤی تاوانبار بکوژرێت، ئیتر چۆن دەبێت مرۆڤێکی بێ تاوان بکوژرێت ؟ چونکە تاوانی دووهەم گەورەترە.

ج -گەورەیی و پیرۆزی گیان (روح) لەژیاندایە نەك لەمردندا .

د -خۆکوشتن لە پێناوی دوورکەوتنەوە لە گوناهێك زۆر زۆر گەورەترە لە گوناهەکەو لێخۆش بوونی بۆ نیە .

ئەم بیرو بۆچوونانە وای لە ئەنجوومەنی ئاینی کاسۆلیکی کرد کە لە ساڵی (٤٥٢) زایینی بڕیاری تایبەتی خۆی دەربارەی حەرام کردنی خۆکوشتن دەربکات .

٤- هەندێك هۆکاری تری لاوەکی :-

دەرئەنجامی یەکێك لە توێژینەوەکانی (دابلن) (Dublin) ی زانا لە ئەمریکا لە ساڵی (١٩٦٧) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە خۆکوشتن لەلای پیاو زیاترە وەك لەلای ئافرەت، لەلای سپی پێست زیاترە وەك لەلای ڕەش پێست، لەلای مرۆڤ تا بەساڵا بچێت زیاتر دەبێت، هەوڵدان بۆ خۆکوشتن و باسکردنی لەلای گچکەو ئافرەت و ڕەش پێستەکان زیاترە، ئەوانەی ڕەبەن و بێ ژن و ماڵن یان لە هاوسەری ژیانیان جیابوونەتەوە زیاتر خۆیان دەکوژن لەوانەی کە خاوەن ژن و ماڵ و منداڵن خۆیانن، خۆکوشتن لەناو بێ بڕواو خوانەناساندا زیاترە لە خۆکوشتن لەناو باوەڕداراندا، کە پەیوەندی ئایینی بەهێز کۆیان دەکاتەوە (جلال، ١٩٧٠ ، ص٤٧٠).

ئایا خۆکوشتن کارێکی باشە ؟

وەڵام و بیروباوەڕی زۆربەی زۆری فەیلەسوف و زاناو ڕۆشنبیران ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە خۆکوشتن کارێکی دزێوو چەوت و دژ بە مرۆڤایەتی و شارستانیەتەو هیچ هۆکارێك (هەرچەندە بەهێزیش بێت) ناتوانێت پاساوی باشی و دروستی بداتەوە ، چونکە کارێکە دژی خوداو کۆمەڵ و خێزان و تاکە و دەبێتە هۆی هەڵتەکاندنی بنەمای کۆمەڵ و تاکەکانی بەرەو چلپاوو هەڵدێر دەبات.

٣- کارکردن و سوڕاندنەوە لەکۆڵان و جادەو لەبارودۆخێکی ئاڵۆزو ناخۆشدا.

٤- لەبەرانبەر ئەو کارە پارەیەکی کەم وەرگرێت.

٥- ئەو کارکردنە ببێتە هۆی ئەوەی کە منداڵ لە پەروەردەو فێرکردن بێبەش ببێت.

٦- ئەوکارانەی کەلەنرخی منداڵ کەم دەکەنەوەو تووشی سووکایەتی و ڕیسوابوونی دەکەن.

٧- دوور لە چاودێری دایك و باوك و کەسانی دڵسۆزی بێت. (یونسیف، ١٩٩٧، ص٢٤).

هۆکانی کارکردن و پەرتەوازەبوون :-

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆکرد، کارکردن دیاردەیەکی دزێوو ئاڵۆزەو لەئەنجامی کۆمەڵێك هۆکارەوە سەری هەڵداوە، واتە یەك هۆکاری تایبەتی بۆ کارکردن نییە، بەڵکو کۆمەڵێك هۆکار بەشداری دروست کردنی ئەو دیاردەیە دەکەن. کاتێك نووسەری ئەم باسە پرسیاری ئەوەی لە منداڵان کرد، کەلەبەرچی کاردەکەن؟

ڕاڵامی زۆربەی منداڵەکان لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا کۆبوونەوەو بەگرنگترین ئەو هۆکارانەیان دانا کە بوونەتە هۆی کارکردنیان :-

١- هەژاری و نەبوونی :-

زۆربەی منداڵەکان گوتیان لەبەرئەوەی هەژارین و دەستمان کورتە، بۆیە کاردەکەین. بەداخەوە لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕوکوشتارو ئابلووقە ئابووریانەی کەبەسەر کوردستاندا هات، ژمارەیەکی زۆر لە خێزانەکان تووشی هەژاری و نەبوونی بوون، کەئەمەش وای لێکردن کە نەتوانن بارودۆخی گونجاو بۆ ژیان و خوێندنی منداڵەکانیان دابین بکەن، بۆیە بە ناچاری زۆربەی منداڵەکانیان ڕەوانەی کوچەو کۆڵان و بازاڕەکان

کرد، بۆ ئەوەی بڕێك پارەیان بۆ کۆبکەنەوە . لەلایەکی تریشەوە بێکاری ڕووبەڕووی زۆر خێزانی تر بووەوەو زۆربەی تاکەکانی ئەو خێزانانە بێ ئیش و کار لەماڵەوە پاڵیان لێدایەوە، کەئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە منداڵەکانیان لەقوتابخانە دەربهێنن و ڕەوانەی گۆڕەپانی کارکردنیان بکەن.

٢- لێك ترازانی شیرازەی خێزان:-

لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕو کارەسات و ئەهامەتیانەی بەسەر ناوچەکەماندا هاتن، ژمارەیەکی زۆر لە منداڵان بێ دایك و باوك بوون و لەئەنجامیشدا خۆیان بوون بەگەورەی ماڵ و بەناچاری ماڵئاواییان لەجیهانی منداڵی و ژیانی قوتابخانەیان کردوو ملی ڕێگای کارکردنیان گرتە بەر. بەداخەوە ئەو بارودۆخە دژوارە شیرازەی زۆر خێزانی تێکدا، لەلایەکی تریشەوە لەئەنجامی نەبوونی و بارگرانی ژیان، زۆر خێزان ڕووبەڕووی تەلاق و لێك جیابوونەوەو شەڕو ئاژاوە بوونەوە، کەئەمەش بووە هۆی ئەوەی منداڵەکانیان پەرەوازەی کۆڵان و بازاڕەکان ببن و بەدوای لوقمە نانێکدا ویڵ بن. هەروەها ئەو ئاژاوەو ناخۆشیانەی ناو ئەو خێزانانە بوون بەهاندەر بۆ ڕاکردنی منداڵەکانیان بۆ سەر شەقام و ناو کۆڵانەکان، چونکە لەناو خێزاندا هەستیان بەئارامی و دڵنیایی نەدەکرد.

٣- نەزانی و کەمتەرخەمی دایك و باوك:-

ژمارەیەکی ئەو منداڵانەی کەکاردەکەن، خاوەنی دایك و باوکی خۆیانن و باری ئابووریشیان زۆر باشە، بەڵام دایك و باوکیان نەفام و چاوچنۆکن. بەداخەوە زۆر لەباوکان و دایکان بەتەماعی بڕێك پارە، منداڵەکانیان بەرەڵای کۆڵان و بازاڕەکان دەکەن، ناتوانن کەئەو کارکردنە زیانی گەورە بەکەسایەتی منداڵەکانیان دەگەیەنێت و لێدەکەوێت. ئەوان وا دەزانن بەو کارەیان خزمەتی منداڵەکانیان لەلایەنی دەروونی و کۆمەلایەتی و هەڵچوونی و جەستەییەوە زیانی زۆریان لێدەکەوێت.

دەڵێت، کەلەسۆزو خۆشەویستی و بەزەیی و ڕێزی کەسانی چواردەوریان بێبەشن، کە پەنا بۆ خۆکوشتن ببەن یان بیری لێبکەنەوە. بەهیوای ئەوەی ئەمانیش وەك ئەوانەی پێشوو ببنە مایەی لێدوان و سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوریان.

٢- هەندێك جار خۆکوشتنی کەسانی تر، بیروباوەڕی کۆنی لەبیرچووی خۆکوشتن، لەناو مێشك و دڵ و دەروونی کەسانی تردا زیندوو دەکەنەوە،کە ئەمەش دوورنییە ببێتە مایەی زیاد کردنی هەوڵدان و بیرکردنەوە لە خۆکوشتن.

٣- زیندووکردنەوەو زیادکردنی ڕق و کینەو تووڕەیی لەکەسانی تر. ئەمەش مانای ئەوەیە کە هەندێك کەس ڕق و کینەو تووڕەییەکی زۆریان لە کەسانێکی دیاری کراو هەیە (باوك، دایك، مامۆستا، سەرکردە، هاوڕێ ،....هتد) ئینجا بیستنی هەرچ هەواڵێك لەو بارەیەوە، دوور نییە ببێتە هۆی ژیاندنەوەو بە هێزکردنی ئەو ڕق و کینەو تووڕەییە. بۆ نموونە (جارێکیان یەکێك لە ڕۆژنامە عەرەبییەکان هەواڵی کوشتنی دایك و باوکێك لەسەر دەستی کوڕەکەیان بڵاودەکاتەوە، دوای ئەوە بەماوەیەکی زۆر کورت زۆر لە گۆڤارو ڕۆژنامەکان هەواڵی کوشتنی زۆر لە دایکان و باوکان کەلەسەر دەستی منداڵەکانیان کوژراون، بڵاودەکەنەوە) (جلال ،١٩٨٦ ،ص٤٧٧).

هەروەها (شیالدینی) (cialdini) زانا لە پەڕاوەکەیدا (سایکۆلۆژیای کارتێکردن) دەڵێت، ڕاستەوخۆ دوای بڵاوکردنەوەی چیرۆك و هەواڵ و خۆکوشتن لە گۆڤارو ڕۆژنامەو کەناڵەکانی تری ڕاگەیاندنەوە، ژمارەی ڕووداوی خۆکوشتن، تەنانەت ژمارەی ڕووداوی کەوتنە خوارەوەی فڕۆکەو ڕێگاو بان، زیاد دەکات، بەبڕوای ئەو، ئەو زیادبوونە بۆ بڵاوکردنەوەی ئەو چیرۆك و هەواڵانە دەگەڕێتەوە، چونکە دەبنە هۆی بزواندن و ژیاندنەوەی حەزو ئارەزووی خۆکوشتن، لەلای ئەو کەسانەی کە ئامادەباشی خۆکوشتنیان هەیە. لەلایەکی ترەوە (شیالدین) دەڵێت، دوای ئەوەی (گۆتیە)ی شاعیر چیرۆکی (خەمەکانی فرتز) ی بڵاوکردەوە، شە پۆلێکی خۆکوشتن لە ئەورووپا دروستبوو، چونکە پاڵەوانی چیرۆکەکە خۆی دەکوژێت، کە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە

ژمارەیەکی زۆر لە ڕێگەی خۆخستنە شوێن و لاسایکردنەوەی پاڵەوانی ئەو چیرۆکەوە، خۆیان بکوژن، تابە ناچاری زۆر لە وولاتان، لەو کاتەوە بلاوکردنەوەی ئەو چیرۆکەیان قەدەغەکرد . (جلال ، ١٩٨٦ ، ص٤٧٦).

ئەو ڕووداوانە وای لە زۆربەی زانایان و ڕۆشنبیران کرد کە داوای ئەوە بکەن. کەباس و هەواڵی چیرۆکەکانی خۆکوشتن لە ڕێگەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە بلاونەکرێتەوە، چونکە زەرەرو زیانەکانی زۆر زۆر زیاترە لە سوودو قازانج .

چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە خۆکوشتن:-

دیاردەی خۆکوشتن دیاردەیەکی ترسناکەو بنەمای کۆمەڵگا هەڵدەتەکێنێ، لەبەرئەوە بەردەوام دەروونزان و کۆمەڵزان و پزیشکان لە هەوڵی چارەسەرکردنی ئەو کەسانەن، کە لە هەوڵەکانیاندا سەرنەکەوتووبوون و هەروەها دۆزینەوەی ڕێگا چارە بۆ خۆپاراستن لەو دەردە، بوون، دەتوانین لە ڕێگای ئەم خالانەی لای خوارەوە ئەو دیاردەیە کەم بکەینەوەو زۆرکەس لە مردن و خۆکوشتن ڕزگاربکەین و دووبارە تین و گوڕی مۆمی ئاوات و هیوای ژیانیان بەهێز بکەینەوە:-

١- نەهێشتن و کەمکردنەوەی تەنیایی و نامۆیی و گۆشەگیری تاکەکانی کۆمەڵ و زیادکردنی پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان، ئەویش لە ڕێگەی کۆڕوکۆبوونەوەو نادی و دامەزراوە کۆمەلایەتیەکانی ترەوە .

٢- گرنگی دان بە خانەنشین و پیرو بەساڵاچووەکان و زیادکردنی جێگاو ئامراز بۆ ڕابواردن و کات بەسەربردن و قۆستنەوەی کاتی بێ ئیشیان .

٣- دەست نیشان کردنی ئەو کەسانەی نیازی خۆکوشتنیان هەیە، ئەویش لەڕێگەی زانینی نیشانەکانی خۆکوشتنەوە، ئینجا هەوڵی چارەسەرکردنی هۆکارەکانی بدرێت.

٤- ئاگادارکردنەوەو هۆشیارکردنەوەی خەڵکی و کەسانی چواردەوری نەخۆش، بۆ ئەوەی ئاگاداری نەخۆش بن و لەنزیکەوە شارەزای گرفتەکانیان بن.

٥- چاودێری کردنی ووردی، فرۆشتن و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە دەتوانرێت بۆ خۆکوشتن بەکاربهێندرێن، دەبێت پزیشکەکانیش ئاگاداری مەترسی و کاریگەرییە لاوەکیەکانیان بن.

٦- ئاگادارکردنەوەو زیادکردنی زانیاری خەڵکی بەوەی کە خۆکوشتن نەخۆشی ژێری نییە، بەڵکو دیاردەیەکی (دەروونی -کۆمەڵایەتیە) و توانای پارێزگاری کردن و بڵاونەبوونەوەو زیادنەبوونی هەیە.

٧- بەهێزکردن و بڵاوکردنەوەی بیروباوەڕی ئایینی، چونکە باوەڕبوون و ترسان لە سزای دوارۆژ، زۆر کەس لە خۆکوشتن ڕزگار دەکات (کاپریو ، ١٩٥٦، ص٢٤٧).

٨- دەرخستنی کارەسات و مەینەتی کەسانی تر. هەندێک کەس لەوانەیە لەبەر ئەوە بیر لە خۆکوشتن بکەنەوە کە لەکەسانی تر کەمترن، بەڵام دەبێت ئەو کەسانە تێبگەیەنرێن کە نابێت تەنها سەیری سەروی خۆیانەوە، بەڵکو دەبێت سەیری خوار خۆیانەوە بکەن، ئەگەر ئەو چاوێکی نوقستانە، ئەوا کەسانی تر هەن کە هەردوو چاویان کوێرەیە، ئەگەر ئەو دەست یان قاچ یان گوێیەکی نیە، ئەوا کەسانی تر هەن کە هەردووکیان نیە، ئەگەر ئەو تەنها خواردنی ژەمێکی هەیە، ئەوا کەسانێك، هەن کە ژەمێکیشیان نیە.

ئەم بەدەرخستنە زۆر لە خەم و خەفەت و ئازاری ئەو کەسانە کەم دەکاتەوە و ئەو بیرو بۆچوونەیان لادروست دەبێت کە هەر ئەوان بەتەنها نین، بەڵکو خەڵکانی زۆر لەوان خراپتر هەن و کەچی هیچ کاتێکیش بیر لە خۆکوشتن ناکەنەوە.

٩- تێبگەیەندرێن کە کوشتنی ئەوان هیچ لە ژیان ناگۆڕێ و تەنها بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك خەڵکان خەم و خەفەتیان بۆ دەخۆن، دوای ئەوە لەبیر دەچنەوە. چونکە هەندێك

کەس بەخەیاڵی خۆیان بەو خۆکوشتنەیان، تۆڵە لە کەسانی تر دەکەنەوەو هەتا هەتایە تووشی خەم و خەفەتیان دەکەن.

١٠- دەبێت ئەو کەسانە ئاگادار بکرێنەوە کە مەرج نیە خۆکوشتنەکەیان سەرکەوتوو بێت، لەوانەیە سەرنەکەون و لە ئەنجامدا تووشی شێواندن و نوقستانی و ڕیسوایی ببن و ئیتر هەتا هەتایە بەدەستیەوە بناڵێنن .

١١- چارەسەرکردن و کەم کردنەوەی ئازاری ئەو کەسانەی کە توشی نەخۆشی درێژخایان بوون .

١٢- چاککردنی ژینگەی کۆمەڵایەتی ئەو کەسانەی کەنیازی خۆکوشتنیان هەیە، پێویستە کەکەسانی چواردەوری، ڕاوبۆچوون و هەڵس وکەوتی خۆیان بگۆڕن و چارەسەری گرفتەکانیان بکەن .

١٣- نابێت گلەیی و بەزەیمان بەو کەسانەدا بێتەوە، چونکە زۆر جار گلەیی کردن و بەزەیی هاتنەوەو سۆزو خۆشەویستی زیاد لە پێویست، دەبێتە هۆی بەهێزکردنی بیرو باوەڕی خۆکوشتن .

١٤- نابێت بەهێمنی و ئارامی و پشووی دەروونی دوای هەڵچووز و گرژی، هەڵبخەڵەتێین، چونکە زۆر جار ئەو هێمنی و ئارامییە دەروازەیە بۆ ڕوودانی زریان و گەردەلوولی هەڵچوون و گرژی و توندوتیژی .

١٥- دەبێت ئەوەمان لە یاد بێت ئەوەی جارێك هەوڵی خۆکوشتن دەدات، ئەگەری دووبارە بوونەوەی زۆرە.

١٦- هەوڵدان بۆ بەهێزکردنی میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان و خودی ئەو کەسانەو گۆڕینی ڕاو بۆچوونی ڕەش بینانەیان دەربارەی ژیان .

د. کەریم قەرەچەتانی

>کارکردن و پەرتەوازەبوونی مندالانی کورد<

پێشەکی :

منداڵ کاتێك دێتە ئەم جیهانە بەرفراوانەی کە تیایدا دەژی، بوونەوەرێکی لاوازو پاك و بێگەردەو پێداویستی زۆر بە خزمەت گوزاری و سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوری هەیە (بە تایبەتیش دایك و باوك). منداڵ سەرمایەیەکی گرانگ و لەبن نەهاتووی کۆمەڵ و (پیاوو ژنی) دوارۆژە، ئینجا ئەگەر بمانەوێت کەسانی بەکەڵك و سوود بەخشیان لێدەربچێت، ئەوا دەبێت هەموو پێداویستیە گرنگەکانی گەشەکردنیان بۆ دابین بکرێت و لەو ژینگەو هۆکارانەش دووربخرێنەوە کە زیانی گەورە بە باری دەروونی و کۆمەلایەتی و تەندروستیان دەگەیەنن.

کارکردن و پەرەوازەبوونی منداڵ لە تەمەنێکی بچووکدا، زیانی گەورە بە کەسایەتی و باری دەروونی دەگەیەنێت و تووشی زۆر گیرو گرفت و بگرەو بەردەی دەکات، کە ئەو لەو تەمەن و توانایەدا نییە، کە ڕووبەڕوویان ببێتەوەو خۆی لە تەکیاندا بسازێنێ، دەرلەبەرنەوەشە کە بەزیانی منداڵ کۆتایی دێت، چونکە دەرئەنجامی هەموو توێژینەوە زانستییەکان ئاماژە بۆ لاوازی و کەم توانایی و ناسکی قۆناغی منداڵی دەکەن و گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی کە (توانستە تایبەتییەکانی منداڵ و لایەنی ژیری و هەڵچوونی و کۆمەلایەتی و جەستەیی، بەرگەی ئەو هەموو ئازارو ماندووبوون و ناخۆشیانەی گۆڕەپانی کارکردن ناگرن).(المغربی ، ١٩٦٠).

زیانەکانی کارکردنی منداڵ:

نووسەری ئەم بابەتە لەساڵی (١٩٩٦) توێژینەوەیەکی زانستی دەربارەی کارکردنی منداڵ و زیانەکانی لە هەردوو شاری هەولێرو سلێمانی بەئەنجام گەیاند، لەئاکامی توێژینەوەکە ئەم ڕاستیانەی لای خوارەوە دەرکەوتن :-

١- زۆربەی منداڵەکان حەز بە ئیشەکانیان ناکەن و وەڕس و بێزارن لێیان، بەڵام بە ناچاری هەر لەسەریان بەردەوام دەبن، یان بەدوای ئیش و کارێکی تردا دەگەڕێن، کە زۆر جار ئەو ئیشە تازەیەش لە ئیشە کۆنەکەیان خۆشتر نییە. کەواتە ئەو منداڵانە زۆر لەخۆیان دەکەن و لەئەنجامی ئەو کارکردنەوەیانەوە تووشی خەم و خەفەت و دڵتەنگی دەبن دوور نییە پاش ماوەیەک زیانی گەورە بەباری دەروونیان بگەیەنن، هەروەك چۆن (هیلی) زانا لەئەنجامی یەکێك لە توێژینەوەکانیەوە، بۆی دەرکەوت کە (حەز نەکردن و ڕازی نەبوون بەو ئیشەی کەمرۆڤ دەیکات، دادەنرێت بە هۆکارێکی ترسناك بۆ لادان و لاساری ئەو تاکە) (أبو الخیر، ١٩٦١، ص ٣٦٨).

٢- بەردەوام زۆربەی منداڵەکان لەسەر دەستی ئەو کەسانەی کە شتییان لێدەکڕن یان کاریان بۆ دەکەن و ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، تووشی لێدان و سووکایەتی پێکردن و ئازار دەبن، کە بەردەوام بوونی ئەو حاڵەتەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زیانی گەورە بەباری دەروونی ئەو منداڵانە بگات و بەچاوی سووك و بێ بایەخ سەیری خۆیان بکەن و کەسانی شەڕانی و دڵڕەق و لاساریان لێدەربچێت و دوورنییە بەردەوام بەدوای تۆڵەسەندنەوەدا بگەڕێن.

٣- لەبەرئەوەی زۆربەی ئەو ئیشانەی کە ئەو منداڵانە دەیکەن قورس و گرانن، بۆیە ژمارەیەکی زۆریان لەلایەنی تەندروستییەوە خراپ و زەردو لاواز و بێهێزن و زوو زوو نەخۆش دەکەون و دووریش نییە لە داهاتوویەکی نزیکدا کاریگەری و مەترسی ئەو کارە قوورس و گرانانە لەسەر بڕبڕەی پشت و ئەندامەکانی تری لەشیان دەربکەوێت، چونکە جەستەو لەش و لاری منداڵ ناسکەو لە قۆناغی گەشەکردندایەو بەرگەی ئەو هەموو کارە قوورسانە ناگرێت. لەلایەکی تریشەوە فرۆشتنی بەنزین و نەوت و غاز و گازوایل مەترسی زۆری بۆ تەندروستی ئەو منداڵانە هەیە، هەروەها هەندێك جار ئەو منداڵانەی بۆیاخ و کاری پیس و چەپەڵ دەکەن، لەکاتی نان خواردن، ئەو بۆیاخ و ماددە کیمیاوی و پیسانەی ژێر نینۆکیان دەچنە ناو لەشیانەوەو تووشی نەخۆشییان

کەن. وە سەرمای زستان و گەرمای هاوینیش زیانی گەورە بەو جەستەو لەش و لارە
وایەیان دەگەیەنن.

- زۆر جار ئەو پارەیەی کە منداڵ لە ئەنجامی کارکردنەوە دەستی دەکەوێت، دەبێت
پاڵنەر بۆ چوونە ناو زۆر شوێن و جێگای نابەجێ و نەشیاو بۆ منداڵان و
ێگەیانەوە فێری زۆر کارو ڕەوشتی نابەجێی وەك (قومارکردن، جگەرە کێشان،
اردنەوەو خۆ سەرخۆش کردن، بینینی زۆر فیلمی سێکسی و شەڕخوازی...تاد)
بێت، ئەوەی زیاتریش قوڕەکە خەستتر دەکاتەوە ئەوەیە کەئەو منداڵانە دوورن لە
ردێری و ڕێنمایی دایك و باوك و کەسانی دڵسۆزی خۆیان، لەبەر ئەوە بەئاسانی لە
تە دەبڕێن و دەکەونە هەڵەوە.

لایەکی تریشەوە هەندێك لەو منداڵانە کەل و پەلەکانیان بۆ نافرۆشرێت، ئینجا
ترسی لێدانی دایك و باوکی نەزانیان یان زڕ باوك و زڕ دایکیان پەنا بۆ بارانەوەو
ت ماچکردن و گریان و هات و هاوار دەبەن، کەسەرجەم ئەو هەڵس وکەوتانە منداڵ
و سەردرۆیی و لاساری و سوکایەتی دەبەن، دووریش نییە ئەگەر ئەو شێوازانەش
سەری گرفتەکەیان بۆ نەکرد، ئەوا پەنا بۆ سواڵکردن یان دزی ببات، بۆ ئەوەی
ستی بەتاڵ بۆ ماڵەوە نەگەڕێتەوە.

- دەرکەوت کە ماوەی ئیشکردنی ئەو منداڵانە زۆر زۆرەو ڕۆژانە نزیکەی (٨-١٢)
ژمێر کاردەکەن، کە ئەم ماوە زۆرەش زۆر ماندوو و شەکەتیان دەکات و کاتێکیش کە
قوتابخانە دەچن، ناتوانن بەتەواوی ئاگاداری مامۆستاکانیان بن و وەك
تابییەکانی تر دەوام بکەن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دەرنەچوونیان یان واز هێنانی
قوتابیانەی کەلەگەڵ کارکردنەکەشیاندا دەخوێنن.

کارێکی ئاساییە کە ئەو جۆرە منداڵانە لەئەنجامی سوڕاندنەوەو
وازبوونیانەوە تێکەڵاوی زۆر کەسی خراپ و شەڕواڵ پیس دەبن، کەئەمەش دەبێتە

هۆی ئەوەی کە ئەو کەس و برادەرە خراپانە هەندێك لەو منداڵانە هەڵبخەڵەتێنن و بۆ کاری تایبەتی خۆیان بەکاریان بهێنن، ئەوەی زیاتریش ئەو کارە ئاسان دەکات ئەوەیە کە ئەو منداڵانە شارەزایی و زانیاری و ئەزموونیان زۆر کەمەو کەسێکی نزیك و دڵسۆزی خۆشیان لەگەڵ نییە.

٧- وەك لەئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت، زۆربەی ئەو منداڵانە لەئەنجامی کارکردنیانەوە ڕوو لە زۆر شوێن و جێگا دەکەن کەنەك گونجاو نییە، بەڵکو ترسناك و مەترسیداریشە بۆ کەسایەتی و باری دەروونی و جەستەیی ئەو منداڵانە، جێگاکانیش زۆرن لەوانە (ئەو شوێنانەی کە شوفێرەکانی شارەوانی زبڵ و پیسی لێفڕێدەدەن، کە چۆن ئەو منداڵانە لەناو ئەو هەموو مێش و زبڵ و پاشەڕۆیانە، بەکۆمەڵ دەسوڕێنەوەو بەدوای پارچە نان و قووتووە شکاوو پارچە پلاستیك و چەندەها شتی تردا دەگەڕێن، جاری واش هەیە پاشماوەی خۆراکە فڕێدراوەکانیش دەخۆن) (بارو سینەماو جێگای قومارکردن، ناوچەی پیشەسازی و ناو فیتەران، گەراج و شوێنە گشتییەکان، چوار ڕێیانی شەقامەکان......تاد) کەسەرجەم ئەوجێگایانە دژوارو ترسناکن و زیانی گەورە بەکەسایەتی ئەو منداڵانە دەگەیەنن.

چ کارێك بۆ منداڵان خراپە ؟:-

کارکردنی منداڵ و پەرەوازەبوونی یەکێکە لەو دیاردە دزێوانەی کەڕووبەڕووی زۆربەی کۆمەڵگاکان بۆتەوە، بەلام ئەوەی لێرەدا ئێمە مەبەستمانە ئەو جۆرە کارکردنەیە کە ئەم خاڵانەی خوارەوە دەیگرێتەوەو بە پێی پێناسەو بڕیاری یونسیف چەوساندنەوەی منداڵانی تێدایە:-

- ئیش و کارەکان قورس و گران بن و زیانی گەورە بەباری دەروونی و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی و تەندروستی منداڵەکان بگەیەنێت.
- ماوەی کارکردنەکە زۆرو دوورو درێژ بێت.

٣- کارکردن و سوڕاندنەوە لەکۆڵان و جادەو لەبارودۆخێکی ئاڵۆزو ناخۆشدا.

٤- لەبەرانبەر ئەو کارە پارەیەکی کەم وەرگرێت.

٥- ئەو کارکردنە ببێتە هۆی ئەوەی کە منداڵ لە پەروەردەو فێرکردن بێبەش ببێت.

٦- ئەوکارانەی کەلەنرخی منداڵ کەم دەکەنەوەو تووشی سووکایەتی و ڕابسوابوونی دەکەن.

٧- دوور لە چاودێری دایك و باوك و کەسانی دڵسۆزی بێت. (یونسیف، ١٩٩٧، ص٢٤).

هۆکانی کارکردن و پەرتەوازەبوون :-

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆکرد، کارکردن دیاردەیەکی دزێوو ئاڵۆزەو لەئەنجامی کۆمەڵێك هۆکارەوە سەری هەڵداوە، واتە یەك هۆکاری تایبەتی بۆ کارکردن نییە، بەڵکو کۆمەڵێك هۆکار بەشداری دروست کردنی ئەو دیاردەیە دەکەن.کاتێك نووسەری ئەم باسە پرسیاری ئەوەی لە منداڵان کرد، کەلەبەرچی کاردەکەن؟

وەڵامی زۆربەی منداڵەکان لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا کۆبوونەوەو بەگرنگترین ئەو هۆکارانەیان دانا کە بوونەتە هۆی کارکردنیان :-

١- هەژاری و نەبوونی :-

زۆربەی منداڵەکان گوتیان لەبەرئەوەی هەژارین و دەستمان کورتە، بۆیە کاردەکەین. بەداخەوە لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕوکوشتارو ئابڵووقە ئابووریانەی کەبەسەر کوردستاندا هات، ژمارەیەکی زۆر لە خێزانەکان تووشی هەژاری و نەبوونی بوون، ئەمەش وای لێکردن کە نەتوانن بارودۆخی گونجاو بۆ ژیان و خوێندنی منداڵەکانیان دابین بکەن، بۆیە بە ناچاری زۆربەی منداڵەکانیان ڕەوانەی کوچەو کۆڵان و بازاڕەکان

كرد، بۆ ئەوەی بڕێك پارەیان بۆ كۆبكەنەوە . لەلایەكی تریشەوە بێكاری ڕووبەڕووی زۆر خێزانی تر بووەوەو زۆربەی تاكەكانی ئەو خێزانانە بێ ئیش و كار لەماڵەوە پاڵیان لێدایەوە، كەئەمەش بووە هۆی ئەوەی كە منداڵەكانیان لەقوتابخانە دەربهێنن و ڕەوانەی گۆڕەپانی كاركردنیان بكەن.

٢- لێك ترازانی شیرازەی خێزان:-

لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕو كارەسات و نەهامەتیانەی بەسەر ناوچەكەماندا هاتن، ژمارەیەكی زۆر لە منداڵان بێ دایك و باوك بوون و لەئەنجامیشدا خۆیان بوون بەگەورەی ماڵ و بەناچاری ماڵئاواییان لەجیهانی منداڵی و ژیانی قوتابخانەیان كردوو ملی ڕێگای كاركردنیان گرتە بەر. بەداخەوە ئەو بارودۆخە دژوارە شیرازەی زۆر خێزانی تێكدا، لەلایەكی تریشەوە لەئەنجامی نەبوونی و بارگرانی ژیان، زۆر خێزان ڕووبەڕووی تەلاق و لێك جیابوونەوەو شەڕو ئاژاوە بوونەوە، كەئەمەش بووە هۆی ئەوەی منداڵەكانیان پەرەوازەی كۆڵان و بازاڕەكان ببن و بەدوای لوقمە نانێكدا وێڵ بن. هەروەها ئەو ئاژاوەو ناخۆشیانەی ناو ئەو خێزانانە بوون بەهاندەر بۆ ڕاكردنی منداڵەكانیان بۆ سەر شەقام و ناو كۆڵانەكان، چونكە لەناو خێزاندا هەستیان بەئارامی و دڵنیایی نەدەكرد.

٣- نەزانی و كەمتەرخەمی دایك و باوك:-

ژمارەیەكی ئەو منداڵانەی كەكاردەكەن، خاوەنی دایك و باوكی خۆیانن و باری ئابووریشیان زۆر باشە، بەڵام دایك و باوكیان نەفام و چاوچنۆكن. بەداخەوە زۆر كردووەو بەزۆر كاریان پێدەكەن. ئەوان وا دەزانن بەو كارەیان خزمەتی منداڵەكانیان دەكەن، نازانن كەئەو كاركردنە زیانی گەورە بەكەسایەتی منداڵەكانیان دەگەیەنێت و لەلایەنی دەروونی و كۆمەڵایەتی و هەڵچوونی و جەستەییەوە زیانی زۆریان لێدەكەوێت.

٤- هەندێك داب و نەریتی کۆمەلایەتی دواکەوتوو:-

بەداخەوە هەندێك داب و نەریتی کۆمەلایەتی دواکەوتوومان هەیە، کەدەبن بە هاندەر بۆ کارکردنی مندالآن، تا ئێستاش زۆر لەدایکان و باوکانی ئێمە وەك نەوەکانی نانە نانە کە ئەمرۆ لەخوانەو دەستی ماندوو لەسەر سکی تێرە، خوێندن و خوێندەواری هەر بۆ مندالی دەولەمەندو خوا پێدراوە، کێ بەمەکتەب بووە بە پیاو، پیاوی ئیش نەکەر بێقەدرو حورمەتە، ... تاد)، کەسەرجەم ئەو داب و نەریتانە زەمینە بۆ کارکردنی مندالْ خۆش دەکەن.

ڕاستە دەستی ماندوو لەسەر سکی تێرە، بەلام ماندووبوونیش کات و قۆناغی تایبەتی خۆی هەیە، ڕاستە جاران خوێندن بە پارە بوو، تەنها مندالی دەولەمەند دەیتوانی بخوێنێ، بەلام خۆ ئێستا خوێندن بە خۆڕایی و بۆ هەمووانە. واتە باوك و دایکی ئەو مندالآنە بەعەقلییەتی دەیەهاو بگرە سەدەها سالْ پێش ئێستا بیردەکەنەوەو دیاردەکانی ئەمرۆ بە پێوەرەکانی دوێنێ و پێرێ هەلدەسەنگێنن، کەئەمەش وای لێکردوون ئیش کردنی مندالآن بەکارێکی باش لەقەلەم بدەن، بەلام نازانن گۆڕەپانی کارکردنی جاران (گوند و دەشت و شاخ) بێدەنگ، و هێمن و پڕلەئاسایش و دلنیایی بووەو لەزۆر لایەنەوە لە گۆڕەپانی کارکردنی ئەمڕۆ (بارو سینەماو گەراج و ناو بازاڕو ... تاد) باشتر بووە.

لەلایەکی تریشەوە جاران مندالآن لەنزیك دایك و باوك و کەسانی نزیکی خۆیانەوە کاریان دەکرد، بەلام ئەمڕۆ دوورن لێیان، جاران ژیان وەك ئەمڕۆ ئالۆزو دژوار نەبوو. واتە جیاوازییەکی زۆر لە نێوان کارکردنی جاران و کارکردنی ئەمڕۆدا هەیە

٥- نزم بوونەوەی بەهاو نرخی زانست:-

بەداخەوە هەر بەتەنها شیرازەی خێزان تێك نەچووە، بگرە شیرازەی زۆر لە قوتابخانەكانیش تێك چووە، لەلایەكی تریشەوە دەرچوان و خاوەن بڕوانامەكان بە مووچەیەكی زۆر كەم دادەمەزرێن، لەبەرانبەر ئەوەشدا پارە بەسەر هەندێك كەسی نەزان و نەخوێندەواردا دەباریٚ، سەرجەم ئەو ڕووداوو ڕاو بۆچوونانە بوونەتە هۆی نزم بوونەوەی بەهاو ئاستی خوێندن و زانست، كەئەمەش وای لە زۆربەی دایكان و باوكان كردووە كە منداڵەكانیان لە خوێندن دەربهێنن و ڕەوانەی كوچەو بازاڕەكانیان بكەن، چونكە خوێندن و خوێندەواری هیچ نرخێكی نەماوەو سكێكی برسی تێر ناكان.

٦- لاسایكردنەوە:-

لەكۆمەڵگای ئێمەدا لاسایی كردنەوەو چاو لێكەری زۆر نرخ و ڕەواجی هەیە. واتە هەر ئەوەندە دیاردەیەك سەری هەڵدا، ئەوا پاش ماوەیەك وەك پەتایەكی ترسناك زۆر بە خێرایی بڵاو دەبێتەوە، یەكێكیش لەو پەتایانە دیاردەی كاركردنە. هەر ئەوەندە كۆمەڵێك منداڵ كەوتنە سەر جادەو كۆڵان و بڕێك پارەیان دەست كەوت، ئیتر زۆر لە دایكان و باوكان هانی منداڵەكانیان دەدەن بۆ ئەوەی ئەوانیش وەك منداڵەكانی دراوسێیان بچن بۆ خۆیان كار بكەن، هەندێك جار منداڵەكان خۆیان حەز دەكەن و دەیانەوێت ئەوانیش وەك هاوڕێكانیان كارێك بكەن.

چارەسەركردنی ئەم دیاردەیە:-

دیاردەی كاركردنی منداڵ دیاردەیەكی ئاڵۆزو هەمەلایەنەیەو لەئەنجامی كۆمەڵێك هۆكاری (ئابووری، ڕامیاری، كۆمەڵایەتی، ڕۆشنبیری) یەوە دروست بووە، ئینجا لەبەر ئەوە دەبێت چارەسەرەكانیش هەمە لایەنە بێت و هەموو هۆكارەكانی بگرێتەوە. ئێمە

لەلای خۆمانەوە ئەم ڕاسپاردەو پێشنیازانەی خوارەوە بە ڕێگا چارەی گونجاو دەزانین، بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی کارکردن و پەرەوازەبوونی منداڵان :-

١- زۆر پێویستە کە لە ڕێگەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن و کۆبوونەوەی دایکان و باوکان و کۆڕو چاوپێکەوتنەکانەوە، دایکان و باوکان و کەس و کاری منداڵان، لە زیان و مەترسییەکانی کارکردنی منداڵان و پەرتەوازەبوونیان، ئاگادار بکرێنەوە، لەبەرئەوەی تا ئێستاش زۆر لە دایکان و باوکان ، هەستیان بەترسناکی و زیانەکانی کارکردنی منداڵان نەکردووە .

٢- ئەرکی حکومەت و داوو دەزگاکانیەتی کە هەوڵی گەڕاندنەوەی ئەو منداڵانەی وازیان لە خوێندن هێناوە، بدەن و پێداویستیەکانی خوێندنیان بۆ دەستەبەر بکەن، لەبەرئەوەی کارکردنی منداڵ یەکێکە لە پێشێلکارییەکانی مافەکانی منداڵ، هەروەها خوێندنیش یەکێکە لە مافە سەرەکییەکانی منداڵان. ئەوەی ڕاستی بێت ئێستا ژمارەیەکی زۆرو ترسناك لە منداڵان وازیان لە خوێندن هێناوەو هەریەکەیان گیرۆدەی دەستی کارێکن، کە ئەمەش ئەگەر هەوڵی دۆزینەوەی ڕێگا چارەی گونجاویان بۆ نەدرێت، ئەوا لە داهاتوودا دەبن بە کۆسپ و ڕێگر لەبەردەم پێشکەوتنی کۆمەلایەتی و هەرۆژەش گرفت و ئەندێشەیەك بۆ کۆمەڵەکەمان دروست دەکەن.

٣- زۆر پێویستە کە گۆڕانکاری بە پەلە لەبەرنامەو پرۆگرامی قوتابخانەکاندا بکرێت و هەوڵی چاککردنی ژینگەی قوتابخانە بدرێت و پێداویستییەکانی خوێندن دابین بکرێن، لەبەر ئەوەی زۆر جار خراپی و کەم توانایی قوتابخانەکان، هۆکاری سەرەکی بوون بۆ ڕاکردن و وازهێنانی قوتابی لە قوتابخانە ، لەلایەکی تریشەوە ئەگەر بارودۆخی قوتابخانەکان بەم شێوەی ئێستا بمێنێتەوە، ئەوا نەك منداڵانی سەرجادە ناگەڕێنەوە بەڵکو ژمارەیەك لە ئەوانەش کەلەناو قوتابخانەکانن لەوانەیە واز لە خوێندن بهێنن.

٤- دەتوانرێت لە ڕێگەی کردنەوەو زیادکردنی قوتابخانەکانی نەوجەوانان (مدارس اليافعين)، بواری خوێندن بۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان گەورەبووە، بڕەخسێندرێت و لەوێ دووبارە فێری خوێندن بکرێن.

٥- دەبێت ڕێگە بە منداڵان نەدرێت ئەو کارانە بکەن، کە قورس و گران و مەترسیدارو بقەن و زیان بەباری دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتیان دەگەیەنن، پێویستە سزای ئەو خاوەن کارگەو دوکاندارانەش بدرێت، کە ئەو کارە قورس و ترسناکانە بە منداڵان دەکەن و بۆ مەبەستی بازرگانی و تایبەتی خۆیان دەیان چەوسێننەوە.

٦- زۆر پێویستە ماددەی (٩١) لەیاسای کارکردنی ژمارە (٧١)ی ساڵی (١٩٨٧) پیادەڕەوو کاری تەواوی پێبکرێت.

٧- زۆر پێویستە کە هەوڵی دابین کردنی کارو نەهێشتنی بێکاری بدرێت، چونکە ئەو بێکاری و هەژارییە هۆکاری سەرەکین بۆ کارکردن و پەرەوازەبوونی ژمارەیەکی زۆری منداڵان، هەروەها ئەرکی حکومەتیشە کە یارمەتی خێزانە هەژارو لێقەوماوەکان بدات و پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیان و خوێندنی تاکەکانیان دابین بکات، چونکە ئەگەر ئەمڕۆ بە پارەیەکی کەم ژمارەیەك منداڵی ئەو جۆرە خێزانانە لە پەرتەوازبوون و لاساری دوور بخرێنەوە، ئەوا سبەی بەهەزار ئەوەندە، لەلاساری و سەرەڕۆی و زیانەکانیان ڕزگارمان نابێت.

واتە ئەگەر حکومەت (١٥٠٠٠٠) سەدو پەنجا هەزار دینار مانگانە بۆ خێزانێکی هەژارو لێقەوماو خەرج بکات و منداڵەکانی لەلاساری و سەرەڕۆیی ڕزگار بکات و بیان کات بەکەسانی سوود بەخش بۆ کۆمەڵ، ئەوە زۆر زۆر قازانجی حکومەتە لەوەی ئەگەر ئەو پارەی تێدا خەرج نەکات و منداڵەکانی ئەو خێزانە لەئەنجامی هەژاری و نەبوونیەوە بکەونە سەر جادەو کۆڵان و کەسانی نەخوێندەوارو لاسارییان لێدەربچێت،

ئەو کاتە حکومەت دەبێت چەندەها ئەوەندە پارە بۆ گرتن و بەند کردن و بەخێو کردن و چارەسەرکردنی گیروگرفت و سەرەڕۆییەکانی ئەو منداڵانە دابین بکات، ئینجاش ئەو جۆرە منداڵانە هەرنابن بەکەسانی سوود بەخش بۆ کۆمەڵەکەین.

٨- کاتی ئەوە هاتووە کە دووبارە کار بە یاسای بەزۆر فێرکردن (التعليم الالزامي) بکرێت و لەوە زیاتر ڕێگە بەو خێزانانە نەدرێت کە بە ئارەزووی خۆیان منداڵەکانیان نانێرنە قوتابخانە یان لە خوێندن دەریان دەهێنن، چونکە ئەگەر کار ئاوا بڕوا ئەوە دوور نییە ژمارەی ئەوانەی دەچنە قوتابخانە زۆر زۆر کەم ببێتەوە، کەئەمەش زەنگێکی ترسناکەو دەبێت هەموومان ئاگاداری بین و ڕێگا چارەی گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە، ئەگینا لە پاشەڕۆژدا ژمارەی کەسانی ڕۆشنبیرو خوێندەوار لەم وولاتەدا، زۆر زۆر کەمتر دەبێت لە ئەمڕۆ، واتە ئێستامان پێشکەوتووترو خۆشترە لە پاشە ڕۆژمان.

ئەمەش پێچەوانەی ڕەوتی مێژوو هەموو پێوەرە زانستی و مەنتیقیەکانە، چونکە ژمارەی ڕۆشنبیرو خوێندەوارانی وولاتانی پێشکەوتوو ڕۆژ بە ڕۆژ بەرەو زیادبوون دەڕوات، کەئەمەش مەترسییەکەو ڕوو بەڕووی ئەوەی داهاتوومان دەبێتەوە و ناتوانن پارێزگاری لەو دەستکەوتانە بکەن کە باب و باپیران و ئەوەی ئەمڕۆمان بەخوێن و عارەقەی ناوچەوانیان بەدەستیان هێناوە.

٩- پێویستە چاوێك بە مووچەو یاسای دامەزراندنی دەرچوواندا بخشێندرێتەوە، چونکە ئەو مووچەو پلەو پایەی ئەمڕۆی خوێندەوارو دەرچووان زۆر زۆر کەمترە لەماندووبوون و مافی خۆیان، چونکە چاککردنی ژیان و گوزەرانی دەرچووان هۆکاری گرنگە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی زانست و گۆڕینی ڕاو بۆچوونی کۆمەڵ دەربارەی خوێندن وزانست، کەئەمەش کاردەکاتە سەر کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەوانەی کە هەرناچنە

قوتابخانە یان واز لە قوتابخانە دەهێنن و دەکەونە سەر شەقام و ناو کۆڵان و کوچەو بازارەکان.

١٠- زۆر پێویستە ئەو منداڵانەی کەهەر بەناچاری کاردەکەن، لەنزیک دایك و باوك و خزم وکەسانی دڵسۆزی خۆیان بن و ئەوان لە نزیکەوە ئاگاداری هەڵس وکەوتیان بن و هەڵەکانیان بۆ ڕاست بکەنەوەو لەکەسانی خراپ و شەروالّ پیس دووریان بخەنەوەو نەهێڵن سەردانی ئەو شوێنانە بکەن کە بۆ تەمەن و قۆناغی گەشەکردنی ئەوان گونجاونییە.

د. کەریم قەرەچەتانی

نهێنیەکانی دەروونی مرۆڤ و چیرۆك وبەسەرهاتی هەندێك لە ئەو کەسانەی کە پێویستیان بەڕێنمایی بووە

١- یەکێك لەنەخۆشەکان ووتی دوو دانم کەوتووە، لە ئەنجامی شەڕێك لەگەڵ کەسێکی ناسیاو ، دەڵێم چۆن بچمە ناو خەڵکەوە ، خەڵکی هەمووی دەزانێ کە من ئەو دووانەم نیە وعەییە ، بۆیە لە ماڵەوە خۆم بەند کردووەو چوار ساڵە نەچوومەتە ناو خەڵکی ، لە ناخەوە وادەزانێ هەرکەسێك ببینێ ، ئەوا ئەو شەڕەی بە بیر دێتەوەو پێی دەڵێ داوەشێ ی پیاو بویتایە تۆڵەی خۆت دەکردەوە ، ئالێرەوە هەست بە ئەو بۆچوونە هەڵەیە دەکەین ، کە هەر چۆن لە منداڵیەوە لە ناخماندا دەیچێنن و وامان لێدەکەن کە بەردەوام بە دوای تۆڵەدا بگەڕێین ، ئەگەر تۆڵەی خۆمان نەکەینەوە ئەوە عەیب و شورەییەو هەموو کەس نەفرەتمان لێدەکەن و دەبێت لە کونی ژوورەوە خۆمان بشارینەوە بۆئەوەی بەر نەفرەتی خەڵکی و ئەو داب و نەریتە دواکەوتووە نەکەوین.

بەڵام ئەگەر لەسەر لێبووردن و ڕێزگرتنی یەکتری پەروەردە بکراینایەو ئەوەندە گوێمان بە قسەو قسەلۆکی خەڵکی نەدایە ئەوا بەو شێوەی ئێستا ئەو بیرو باوەڕە نامەنتقی و نامەعقولانە لە ناو مێشك و دڵ و دەروونماندا گەڕای نەدەکردو بە بچووکترین ڕووداوی وەك ددان شکاندنێك تووشی ئەو نەخۆشی و گرفتە دەروونیانە نەدەبووین و بەرووداوێکی ئاسایمان لە قەڵەم دەدا.

٢- نەخۆشێکی تر وتی جارێکیان لەبەر ئەوەی ددانێکم ئازاری هەبوو چووم بۆلای پزیشکی ددان ، پزیشکەکە وتی بۆچارەسەرکردنی دەبێت تیشکی ددانەکەت بگرم ، کاتێك تیشکی ددانی گرتم و سەیری دەرئە نجامی تیشکەکەی کرد ، بینیم ڕەنگی زەرد هەڵگەڕاو وتی شتێکی سەیر لە ناو دەمتدا هەیە و دەبێت دووبارە تیشك بۆ ددانەکەت بگرم ، بۆ جاری دووهەمیش هەمان شتی پێگووتم ،دوایی وتی دەبێت بەیانی بێیت بۆ نەخۆشخانە لە ئەوێ مامۆستاکانمی لێیە کە پسپۆڕیان لە بواری تیشکدا هەیە و

بزانین ئەو شتە سەیرە چییە؟ منیش کە گەڕامەوە بۆماڵەوە هەتا بەیانی خەووم لێنەدەکەوت و تەپ و تلم بوو هەزارەها بیرو بۆچوون بە مێشکمدا گوزەری دەکردوو دەمگوت من تووشی نەخۆشیەکی خراپ بووم ، بەلاَم پزیشکەکە نایەوێت پێم بلێ ، ئەم زانی چۆن ئەو شەوە دووروو درێژە کۆتایی هات ٠

بۆ بەیانی کە چووم بۆ نەخۆشخانەو بۆ جاری سێهەم تیشکی ددانمیان گرت و پزیشکەکان سەیریان کرد ، بینیم هەموویان دەستیان کرد بە پێکەنین و وتیان هیچ نیە ئەو شتەی کە لە تیشکەکە دەرچووە ئێسقانی چەناگەتە ٠ بەلاَم من سەر بڕوام نەکردو وتم دڵنیام تووشی نەخۆشیەکی زۆر خراپ و پیس بووم بەلاَم نایانەوێت پێم بلێن ٠ ئیتر لە ئەو رۆژەوە ئەوە بۆ ماوەی (٢) دوو ساڵ دەچێت من ژیان ‌ا‌ گوزەرانم نەماوەو دکتۆر نەماوە نەچم بۆ لای هەرجارەی هەست دەکەم تووشی نەخۆشیەک بووم (جاری واهەیە دەڵێم تووشی نەخۆشی دڵ بووم جاری وا هەیە دەڵێم جگەرم ئەواو نیە یان گورچیلەم نەخۆشە) ، دوای ئەوەی پشکنینم بۆ دەکەن دەڵێن تۆ هیچت نیەو تەنها واهیمەیەو خۆت دروستت کردووە ، بەلاَم من هەر بڕوا ناکەم و دڵم ناو ئاخواتەوەو بۆلای دکتۆرێکی تر دەچم ٠

بە ئەم شێوەیە ئەوە بۆ ماوەی دوو ساڵە من ئەم دکتۆرو ئەو دکتۆر دەکەم و لە ژیانی خۆم زۆر بێزارم و ئاواتە خوازم بمرم و لە ئەو حاڵەتە رزگارم بێت ، چونکا ژیانم لە خێزان و ماڵ و منداڵ و دایک و باوک و خوشك و برام کردووە بە دۆزەخ و ئەوانیش بە هۆی منەوە تووش بوون ٠ نازانم چی بکەم ، نەخەوتنم وەك خەڵکی وایە نە خواردنم ، ئارەزووی ئیشکردنیشم نەماوە و زۆر زەردو لاواز بووم و هەرچ کەسێك دەمبینێ ، دەڵێ ئەوە چیتە بۆ ئاوات لێهاتووە ، منیش نازانم چییان پێبڵێم ٠ تکایە چارەیەك٠

کاتێك کە چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە دەکەیت و چەند جارێك لەگەڵیان دادەنیشیت و زانیاری پێویست دەربارەیان کۆدەکەیتەوە ، دەگەیتە ئەو بڕوایەی کە هەموو ئەو کەسانە ئەم خاڵانەی خوارەوەیان تێدا هەیە :-

١- کەسێتیەکی خۆش باوەڕی هەیەو بە بچووکترین شت بڕوا دەکات ٠

٢- شێوازی پەروەردەکردنیان هەڵە بووە ، ئیتر یان نازدار بە خێو کراون و چاو پۆشی لە هەڵەکانیان کراوەو فێری دیاردەکانی ژیان نەکراون و زۆر ترسێنراون و هەر بچوکترین نیشانەی نەخۆشی لە لایان دەرکەوتبێ ئەوا زۆر گەورەیان کردووەو ئەم پزیشك و ئەو پزیشکیان پێکردوون و تووشی وەسواسیان کردوون ٠ یان سوکایەتی پێکراون و بەردەوام لە نرخیان کەمکراوەتەوەو وایان لێکراوە کە لە سێبەری خۆیان سڵ بکەنەوەو بڕوایان بە خۆیان نەبێت و بەردەوام بە چاوی سووك سەیری خۆیان بکەن و بچوکترین گۆڕانکاری لە ژیانیاندا تووشی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زیاد لە پێویستیان دەکەن ٠

٣- زۆربەیان هیچ زانیاریەکی پێویستیان دەربارەی نەخۆشی و نیشانەکان و هۆی تووشبوونیان نیە ، بۆیە بچووکترین نیشانە یان (ئیحاء) تووشی ترس و دڵەڕاوکێی زیاد لە پێویستیان دەکەن ٠

٣-خوێندکارێکی زانکۆ لە قۆناغی ئامادەیی لە ئە نجامی بینینی کەسێکی نزیکیان کە مردووە تووشی ترس لە مردن بووەو زۆرجار ترساوەو بیری لە مردن کردۆتەوەو تووشی جۆرە وەسواسی و ترسێك بووە ، بەڵام بیری چۆتەوە تا گەیشتۆتە قۆناغی زانکۆ لە پۆلی سێ تووشی هەمان ترس و خەم و خەفەت دەبێتەوە بە ڕێکەوت دەچێت بۆ لای یەکێك لە پزیشکە دەروونیەکان و باسی حاڵەتەکەی خۆی بۆ دەکات ، ئەو پزیشکە بەڕێزەش بە بێ ئەوەی بۆ ماوەی چەن خوولەکێکیش لەگەڵی دانیشێ ، پێی دەڵێ تۆ خەمۆکییەکی زۆر بەهێزت هەیەو چۆن تا ئێستا چارەسەرت وەرنەگرتووەو کۆمەڵێك حەپ و دەرمانی بۆ دەنووسێ و کاتێك ئەو کوڕە دەیخوات گێژو حوّل دەبێت و وەك کەسێك تووشی ماخۆلان بووبێت هەر دێت و دەچێت و ترسی ئەوەی لێ دەنیشێ کە خۆی بکوژێ یان دایك و باوکی بۆیە بەردەوام بە دایك و باوکی دەڵێ نەکەن لێ دووربکەونەوە نەوەك خۆم بکوژم .

دوای ئەوە دەیبەن بۆلای کەسێکی ساختەچی و دەستبڕو دەڵێ ئەم کوڕەتان دووجنۆکەی هەیەو دارکاریەکی باشی دەکات و کتێب و سیدیەکی خۆی بە (٤٥٠٠٠) هەزار، کیلۆیەک هەنگوینە بە (٣٠٠٠٠) سێ هەزار دینار پێ دەفرۆشێ کە بە حسابی خۆی هیچ پارەیەک وەرناگرێ و هەر لە ڕێگای خودادا ئەو کارە دەکات . بەهەر حاڵ باری دەروونی کوڕەکە ئەوەندەی تر ئاڵۆز دەبێت و ناچێت بۆ زانکۆو هەر لەماڵەوە نایەتە دەرەوەو تووشی ڕەشبینی و گۆشەگیری و ترسێکی زۆر دەبێت .

دوای سێ جاردانیشتن، ڕاستیەکانی بۆ روون کرایەوەو تێگەیەنرا کە ئەو بیرو بۆچوونە هەڵانەی ناو مێشکیەتی تووشی ئەو حاڵەتەی کردووەو نە جنۆکەی هەیەو نە خەمۆکییەکی زۆر ، بەڵکوو جۆری کەسێتیەکەت کەمێك لاوازەو خۆش باوەڕی و بڕوا بە هەموو شتێك دەکەیت و خۆت گەیاندۆتە ئەو حاڵەتەی کە هەتە .دواجار وەك گوێزی ساغی لێهات و گەڕایەوە حاڵەتی ئاسایی خۆی و دووبارە گەڕایەوە بۆ زانکۆو تەواوکردنی خوێندنەکەی .

٤- ئەو بازرگانەی کە تووشی وەسواسی و واهیمە بووبوو کە گوایە دوو جنۆکەی هەیەو تێك چووەو جارێکی تر نابێتەوە بە کەسەکەی جاران لە ئەنجامی ئەوەوە تەرکی دنیای کردبوو ریشی هێشتبووەو منداڵ و هاوسەرەکەی اهمال کردبوو بەردەوام لە کونی ژوورەوە نەئەهاتە دەرەوە و بردبویان بۆلای کابرایەکی دەست بڕ و پێی وتبوو تۆ جنۆکەت هەیەو دارکاریەکی باشی کردبوو بە بیانووی هەنگوینەوە پارەیەکی زۆری لێکێشابوەو ژیانی ئەو کەسەش بووبوو بە دۆزەخ .دوای چەن دانیشتنێك گەڕایەوە حاڵەتی ئاسایی خۆی .

٥- ئەو کوڕو کچانەی لە ئەنجامی ترس و دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەو نەهێنانی نمرەی زۆر تووشی لە هۆش خۆچوون و خەمۆکیّ و گۆشەگیری بوون و دایك و باوکیان ترسی ئەوەیان لێ نیشتبوو کە منداڵەکانیان شێت بون و چاوی حەسوودی و پیس کاری تێکردوون ، دوای چەند دانیشتنێك وەك گوێزی ساغیان لێهاتەوە.

٦- ئەو کوڕو کچانەی لە ئەنجامی پەلەکردن و نەشارەزایەوە هەر لە ماوەی دەزگیرانی تووشی پەشیمانی بوو بوون و وازیان لە دەزگیرانەکانیان دەهێنا .

٧- دایك و باوکێك کە لە هۆڵەندا دەژین هاتن بۆلام و باسی کوڕێکیان کرد کە تووشی نەخۆشی دەروونی بووە ، بە قسەو قسەلۆکی هەندێك لە خزمەکانیان بۆلای کەسێکی تۆڵبڕیان بردووەو ئەویش بە سێ چوار گەنج بردویانەتە ژوورێکی تاریکەوەو دارکاریەکی باشیان کردووە بە بیانووی ئەوەی کە جنۆکەی هەیە، کوڕەش لە ترساندا خۆی پیس دەکات ، ئەم ساختەچیە گوایا پارە وەرناگرێ و ئەم ئیشە لە رێگای خودادا دەکات بەلام کتێبێکی (٢٠٠٠) هەزار دیناری و سیدیەکی (٧٥٠) دیناری بە (٤٠) چل دۆلار پێ فرۆشتبون سەرەڕای ئەوەش ناردونی بۆ لای شەریك و کەلەکچیەکی وەك خۆی بەناوی سەیدەلیە (دوکانێکە) کە هەندێك هەنگوین و ڕەشکەو شەملی و مەلحەمی پێ فرۆشتون بە (١٥٠) سەدو پەنجا دۆلار کە لە بازاڕ بە (١٥٠٠٠) پانزدە هەزار دینار دەیکڕی.

دوای ئەوەی باوکەکە بە ئەو شەریك دزە دەڵێ بۆ ئەو هەمووو پارەیە وەردەگرن ، ئەویش لە وەلامدا دەڵێ ئەوە نرخی ئێمەیە برۆ بۆ بازاڕ برۆ بۆ دادگا بۆ کوێ دەچی بچۆ ،باوکی داماویش لە بەر خاتری کوڕەکەی بە ناچاری و بە نا بەدڵی دەیکڕێ ،سەیری ئەم بازرگانی و دزیە ئاشکرایە بکە کە بە بەرچاوی سەندیکای پزیشکان و حکومەت و وەزارەتی تەندروستیەوە بە نوێژی نیوەڕۆ بە ئاشکرا گیرفانی ئەو خەڵکە بەتاڵ دەکەنەوە ،سەرەڕای ئەو هەموو پارەیە باری دەروونی ئەو گەنجە زۆر خراپتر بووەو ئێستا تووشی هەلوەسەو قسە هەڵبزرکاندن بووە . ئالێرەدا پرسیار ئەوەیە :-

أ- چ پەیوەندیەك لە نێوان رەشکەو شەملی و هەنگوین و نەخۆشی دەروونی هەیە ؟
ب- چ پەیوەندیەك لە نێوان خۆچەورکردن بە مەلحەم و نەخۆشی دەروونی هەیە ؟
ج- چ پەیوەندیەك لە نێوان لێدان دارکاریکردن و نەخۆشی دەروونی هەیە ؟

بێگومان هیچ پەیوەندیەك نیە ، تەنها نەزانی و نارۆشنبیری هەندێك دایك و باوكی وەك ئەمانە نەبێت كە بازاڕی گیرفانبڕێكی وەك ئەو كابرا ساختەچیە گەرم دەكەن و هەندێك كەسی نەزان و خەڵكی نەخوێندەواریش پرۆپاگەندەی بۆ دەكەن .

لەوانەیە لە (١٠٠) حاڵەت یەك دوو حاڵەت خۆی لە ئەنجامی ئیحاو ترسەوە چاك دەبێتەوە بەلاَم (٩٨) حاڵەت نەك چاك نابێتەوە بەڵكوو وەك ئەم گەنجە خراپتر دەبێت ، ئینجا هەندێك راگەیاندن لە ئەنجامی نەزانیان بێت یان ئەوانیش بەشێك بن لە ئەو بانگەشە ناڕەوایە چاوپێكەوتن لەگەڵ كەس و كاری ئەو دوو حاڵەتە دەكەن و دەڵێن كوڕ یان كچەكەمان دوای بردنی بۆلای كابرای ساختەچی چاك بۆ تەوە ، بەلاَم ناچن چاو پێكەوتن لەگەڵ (٩٨) كەسەكەی تر بكەن كە زیانیان پێكەوتووەو منداڵ و كەس و كارەكانیان خراپتر بوون . بە ئەم شێوەیە درێژە بە ئەم كارەسات و فرت و فێڵە دەدەن ، كە ئەمەش زیانی گەورە بە چارەنووس و كەسێتی هەزارەها ئاكی ئەم كۆمەڵگایەمان دەگەیەنێ ، ئەوەندەی تر نەزانی و دواكەوتویی بلاَو دەبێتەوە .

باشە ئەگەر زۆربەی خەڵكەكە نەخوێندەوارو نارۆشنبیرە و لە تاو منداڵ و كەس و كاری نەخۆشیان پەنا بۆ هەموو شتێك دەبەن ئەی بۆ حكومەت لێپێچینەوە لەگەڵ ئەو جۆرە كەسانە ناكات ؟ ئەی سەندیكای پزیشكان كاری چیە ؟

٨- ئەگەر كەسێك بۆی باس بكردمایە ئەوا لە وانە بوو بڕوا نەكەم ، چونكە عەقڵ و مەنتیق قبوڵی ناكات . بەلاَم خۆم بینیم كە چۆن باوكێك لە ئەورووپای شارستانیەت و تەكنەلۆژیا و لەسەردەمی جیهانگیری دەژی بەلاَم كەسێك كلاَو دەنێتە سەری و پارچە پەڕۆیەكی بە (٣٠٠) دۆلار بە ناوی نووشتەوە پێدەفرۆشێ ، كە دەیكەنەوە بێجگە لە چەند ئایەتێكی قورئانی پیرۆز هیچی تری تێدا نیە .

بە ئەو باوكە نارۆشنبیرەم وت ، باشە لە ماڵ و بازاڕ نەك چەند ئایەتێك بەڵكوو هەموو قورئانی پیرۆز نیە ، كە بە چەند دۆلارێكی زۆر كەم دەستت دەكەوێ یان دەتوانیت

لە ماڵە دراوسێیەك وەرییگری یان لە مزگەوت بیخوێنیتەوە ؟ لە وەڵامدا وتی بەڵێ راستە. وتم باشە خودا خودای هەموومانە یان تەنها خودای ئەو کابرا دەست برەیە کە چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆزی بە (۳۰۰) دۆلار پێ فرۆشتووی ؟ لە وەڵامدا وتی خودای هەموو کەسێك .

وتم ئەی خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا نەیفەرمووە من لە رەگی ملتان نزیکترم و هەرچ کاتێك دوعا بکەن من لێتان قبوڵ دەکەم ؟ وتی بەڵێ وایە . وتم ئەی باشە چوون بۆلای یەکێکی تر کە دوعات بۆ بکات ئەمە واسیتەکردن نیە بەخوداو لە ئاییندا گوناح نیە ؟ وتی بەڵێ راستە ، وتم ئەی خودا بتگرێ بۆ ئەو هەموو پارەت کردە ناو دەستی کابرایەکی دەستبڕو ساختەچیەوە ، وتی وەڵاهی قسەو قسەلۆکی خزم و کەس و ئەم و ئەو . وتم باشە ئەی خۆت عەقڵت نیە ئەی بۆچی بیرت نەکردەوەو بڵێیت نەخوێندەوارێکی ئاوا چۆن نەخۆشی دەروونی چارەسەر دەکات و چ پەیوەندیەکی زانستی لە نێوان نووشتەو نەخۆشی دەروونی و عەقلی هەیە.

٩- بەسەرهاتی ئەو ئافرەتەی کە دوو گیان بوو وە مامۆستای سەرەتایی بوو بەڵام لە بیری ئەوەدا بوو کە خۆی بکوژێ لەبەر ئەوەی لە کاتی منداڵی برایەکی خۆی دەست درێژی کردبووە سەری .

١٠- چیرۆکی ئەو کیژەی زانکۆ کە زۆر رقی لە باوکی بوو وە لە منداڵیش کوڕی خاڵی خۆی دەست درێژی کردبووە سەری . زۆر خۆی بە سووك دەزانی و ویژدانی ئازاری دەدا سەرەڕای دەوڵەمەندی و خۆشگوزەرانی بەڵام لە بارێکی دەروونی زۆر ناخۆشدا دەژیا و بەردەوام بیری لە خۆکوشتن دەکردەوە ، وە پەیوەندی لەگەڵ خوشك و براکەشی زۆر ناخۆش بوو وەك دوژمنیان لێهاتبوو ،دوای چەند دانیشتنێك باری دەروونی زۆر باش بوو.

١١ – یەکێك لە نەخۆشەکان وتی :-

هاورێیەکم تازە لە ئەوروپا گەڕاوەتەوە بەردەوام قسەی سەیرم بۆ دەکات کە وای لێکردووم گومانم لە هەموو کەسێك هەبێت ، تەنانەت کە هاورێکانم سەیرم دەکەن لە دڵی خۆمدا دەڵێم ئەوە باسی من دەکەن و دەیانەوێ ناپاکیەکم بەرانبەر بکەن ، یان زۆرجار دەترسم کە ئەو کەسانەی قەرزم لێکردوون بێن بم کوژن ، لەبەر ئەوەی بەردەوام (ئەو هاورێیەم دەم ترسێنێ و دەڵێت مرۆڤی واهەیە لەسەر قەرز کابرای قەرزدار لەت و پەت دەکات و ئەم ژیانە وەك دارستانێك وایەو بەهێز بێ هێز دەخوات و بە پێی یاسای جەنگەڵ و دارستان مانەوە تەنها بۆ کەسانی بەهێزو خاوەن دەسەلاتە ، یان دەڵێت سەیری ئافرەت بکەم ئەزانم چی دەوێت و توانای ئەوەم هەیە کە بۆلای خۆم رایبکێشم و چیم دەوێت لەگەڵی بکەم) .

بەڕاستی لەوەتەی ئەو بەناو هاورێیەم ناسیوە تووشی ترس و راڕاییەکی زۆر بووم تاقەتی هیچم نەماوەو هەندێکجار واهەست دەکەم خەریکە شێت دەبم و زۆر بەزەحمەت خەوم لێدەکەوێ . من هەر لەمنداڵیەوە لە نازو خۆشەویستی دایك و باوك بێبەش بووم و دایك و باوکم بەردەوام لێیان داوم و پشتگوێ خراوم و ئازاری زۆرم چەشتووە و فێر نەکراوم کە چۆن پارە پاشەکەوت کەم و زۆردەست کراوەم و تا ئێستا خانوو سەیارەی خۆم نیەو (٢٠٠) گەلا واتە دوو دەفتەر قەرزاری چەند کەسێکم نازانم چی بکەم و دەترسم قسەی ئەو بەناو برادەرەم راست دەربچێت و خاوەن قەرزەکان بێن بم کوژن ؟

برای بەڕێزم :-

أ- بەهیچ شێوەیەك بەقسەی ئەو کەسە بڕوا مەکەو ئەوەی ئەو دەیڵێ بەهیچ شێوەیەك راست نیەو لە کۆمەڵگای ئێمەدا کەس لەسەر قەرز خەڵك ناکوژێ .
ب- تا دەتوانیت لە ئەو کەسە دوور بکەوەرەوەو زۆر مامەڵەی لەگەڵ مەکە.
ج- ئەو راستیە بزانە کە چەند کەسانی خراپ هەبن ، دوو ئەوەندەش مرۆڤی باش هەیەو کۆمەڵگاکەمان لەزۆر لایەنەوە لە زۆر کۆمەڵگای تر باشترن و بەقسەکانی ئەوکابرایە بڕوا مەکە.

د- ئەو وادەزانێ ئێرەش ئەوروپایەو ئافرەتانی ئێمەش وەك ئەوێ وان ، بەلام ئەو برادەرە بە هەڵەداچووەو ئێرە زۆر پاکەو لەزۆر لایەنەوە باشترین ، لەلایەکی تریشەوە ئەو برادەرە لە دڵ و دەروونی خۆیەوە دەڕوانێتە کەسانی ترو وا دەزانێت هەموو کەس وەك ئەو بیردەکاتەوەو ژیان وەك دۆزەخی لێهاتووە ،بەلام ژیان بە ئەو شێوەیە تاڵ و ناخۆش نیەو بووبێت بە دارستانێك و هەرکەسەو پشتی ئەوی تر بشکێنێ .

هـ- هیچ کات بەتەنها دامەنیشە بۆ ئەوەی بیری ناخۆش نەیەتە ناو مێشکتەوە ، بەڵکوو خۆت بە شتێکەوە سەر قاڵ بکە، چونکە کاتێك مرۆڤ مێشکی بە شتێکەوە سەرقاڵ دەکات ئیتر ئەو فیکرو قسەو قسەڵۆکانە نایەنە ناو مێشکیەوە .

و- هیچ کات وەلامی ئەو بیروباوەڕە نامەعقوڵ و نامەنتیقیانە مەدەرەوەو بڕوای پێمەکە بۆئەوەی پێت فێر نەبێت ، بەڵکوو دەبێت بەرپەچی بدەیتەوەو لە مێشکت دەری بکەیت.
ز- پێش خەوتن گوێ لە مۆسیقاو گۆرانیەکی خۆش بگرە یان بیر لە شتێکی خۆش بکەرەوە، ئیتر وردە وردە خەوت لێدەکەوێت ، بەلام ئەگەر هەر بیر لە قسەکانی ئەو برادەرەو قەرزەکانت بکەیتەوە ئەوا مێشکت هیلاکتر دەبێت و خەوت لێناکەوێت .

ك- بیر لە ڕابردوو مەکەرەوەو بڵێیت (بریا ئەوەم نەکردایە ، خۆزگە نەچوومایە بۆ ئەوێ ، ئەو قسەم نەکردایە ئەو خانووەم نە فرۆشتایە...هتد) چونکە ئەوانە هیچ سوودێکیان نیەو زیاتر بێزارت دەکەن و برینت دەکولێننەوە ، بەڵکوو لە جیاتی ئەوە پلان بۆ داهاتووت دابنێ و هەوڵبدە پەند لە هەڵەکانی ڕابردووت وەربگریت و جارێکی تر دووبارەیان نەکەیتەوە ، ئەگەر وانەکەیت ئەوا ڕابردوو ئێستاو داهاتووشت دەبات و بەردەوام لە خەم و خەفەت و دڵەڕاوکێدا دەژیت .

١٢-ئەو ئافرەتەی لە دەنگی سەیارەی ئیسعاف زیرەی دەکردوو کاتێك زۆر زۆر نەخۆشیش دەبوو بەلام لە ترسی نەخۆشخانە نەدەچوو بۆلای پزیشك و هیچ کەسێك دەستی بەر جلەکانیشی بکەوتایە ئەوا دەبوایە دەجار زیاتر بیشوا ، کەس ناچێت بۆ

ماڵیان و بۆ ماڵی کەسیش ناچێت ،ناتوانێت لەگەڵ پیاوەکەشی تەوقە بکات لەبەر ئەوەی سەردانی خەستەخانەی کردووە، نان لەگەڵ کوڕو کچەکانیشی ناخوات و دەڵێت تووشی نەخۆشی دەبم (ترسان لە مردن و ڕۆژی لێپرسینەوەو هەستکردن بەتاوان).

ئەو ئافرەتە ووتی من تەمەنم لە مێردەکەم زۆر بچووکترەو هەرکەسێك دەمان بینێ وادەزانێ من کچی ئەوم زۆرجاریش قسەیان بە مێردەکەم وتوووە ئەی بێ ویـژدان چۆن ئەو ئافرەتەت هێناوە خۆ ئەو لە تەمەنی کچی تۆدایە ، منیش بە ئەو قسانە زۆر بێزار دەبووم(هەستکردن بەکەمی و زوڵم و ناهەقی) .

ئاومان نەبوو لە حەوزێکی پیسەوە بە سۆندەی دڕاوو کوون کوون ئاومان بۆ دەهات و زۆر پیسی تێکەڵ دەبوو تەنانەت ئەو حەوزەی ئاوەکەی لێدەهات زۆرجار منداڵ سەگ و پشیلەی تۆپیویان تێدەخست و ئەو خەڵکەش بەناچاری دەی خواردەوە (رابردوویەکی خراپ وەك ئامادەباشی).

منداڵی زۆرمان هەبوو مێردەکەم دەیگوت نابێت منداڵمان ببێت و بـۆم بـە خێوناکرێ (هەژاری و نەبوونی) بۆیە بەرگری سروشتی و زۆر شتی ترمان کرد بەلام سوودی نەبوو سکم هەبوو ، پیاوەکەم زۆری لێکردم که دەبێت لە ناوی بەرم ، بۆلای چەند سستەری بردم و سۆندەیان بۆکردم و تووشی خوێن بەربوون بووم بەلام سـوودی نـەبوو خـۆم بـە شتدا هەڵدەواسی بەلام هەر منداڵەکەم لەبار نەچوو ، دواتر بە بۆکس بە سکی خۆمدا دەداو خۆم بەزەویدا دەدا تا منداڵەکەم لە بار برد.

بەلام زۆر پەشیمانم (هەستکردن بە گوناهو ئازاری ویژدان و واهەستکردن کە تاوانبارو پیسەو دەبێت خۆی پاك بکاتـەوە) بۆیـە تووشـی وەسواسـی و عەمـەلی و خۆشۆشتنی بەردەوام بووبوو ، وەسواسی پاك و خاوێنی وەك هێماو رەمزێك بۆ پاك بووانەوە.لەسەر زاری کەسێکی ترەوە دانی نا بە ئەوەدا کە کەسێکی تری خۆش ویستووەو دەستی لەگـەڵ تێکەڵکردووە (هەستکردن بە تاوان).

چۆن چارەسەرکرا :-

أ- چارەسەری مەعریفی هەڵچوونی بۆ سڕینەوەی ئەو بیرو باوەڕە نامەعقول و ترسناکانەی .

ب- تۆبەکردن و دووبارە نەکردنەوەی هەڵەکانی رابردووی و تێگەیاندنی لە خودای گەورەو میهرەبان بە بەزەییەو لە هەڵەی بەندەکانی خۆی خۆش دەبێت بە مەرجێك دووبارەی نەکاتەوە .

ج- پارمەتیدانی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ویژدان.

د- تێگەیاندنی کە مرۆڤ لەرێگەی ئەو شتانەوە کە ئەو لێیان دەترسێت تووشی نەخۆشی نابێت ، بەڵکوو هۆکاری خۆی هەیە .

و- بەتەنها دانەنیشێ و تەوقەش بکات و نان لەگەڵ منداڵەکانیشی بخوات و ترسی نەبێت ، ئەی ئەوە نیە هەمووومان دەچین بۆ نەخۆشخانەو تەوقەش لەگەڵ یەکتری دەکەین بەلام نەخۆشیش ناکەوین ، ئەگەر ئەوەی ئەو دەیڵێت راست بوایە ئەوا دەبێت ئێمەش تووشی نەخۆشی ببین.

١٢- دووساڵ هاوسەری بووم بەلام بە کچێنی تەلاقی دام :-

کاتی گواستنەوەم لە سووری ماگانەدا بووم و بە خوشکی دەزگیرانەکەم وت کە من لە ئەو حالەتەدام و با ئەو ئاهەنگی گواستنەوەیە دوا بخرێت ، بەلام کاتێك بە براکەی وت وتی ناتوانین چونکە کارتمان دابەشکردووەو بەخەڵکمان وتووە. دواتر پێمان وت من ئەو حالەتەم هەیەو نابێت شەوی بووکێنی بێیتە لام ، سەری سووڕماو دەم و چاوی زەرد هەڵگەڕاو وتی (سووری مانگانە چیە ؟)(نەبوونی رۆشنبیری سێکسی) ئەکید تۆ شتێکت کردووە بۆیە وا دەڵێیت ، کەوتە شك و گومان لە من و ئەوە بۆ ماوەی دوو ساڵە نایەتە لام زۆرجار بە شێوازی تایبەت بەخۆی دەگاتە ئەوەی دەیەوێ بەلام نایەتە لای من . ئێستا گەیشتۆتە تەلاق و حاڵەتی لێك جیابوونەوە ،گرنگ نیە تەلاق بەلام چی

بە خەڵکی بڵێم ئەگەر شووم کردەوە چی بە ئەوکەسە بڵێم ، ئایا رەوایە پیاو ژن بهێنێ نەزانێت شتێك هەیە بە ناوی سووری مانگانە ؟ (نەزانی ژیانی کردم بە دۆزەخ) .

١٤ – خۆم دەکوژم و ئەو کوڕەش دەکوژم کە خۆشم دەوێت چۆن دەبێت وازم لێبهێنێ و دەستم لەگەڵی تێکەڵ کردووە • باوکم بەناو رۆشنبیرو نووسەرەو بڕوای بە حەڵاڵ و حەرام نیەو من و دایکم ئاگادارین دەست درێژی دەکاتە سەر خوشکەزاو برازای خۆی • ئێمەش وەك تۆڵەسەندنەوە تێوەگلاوین نازانم چی بکەم ؟.

١٥ – من خوێندکاری زانکۆم و چەند ساڵە دەرناچم و هەرخۆم دەخۆمەوە و کاتی خۆی خاڵم دەست درێژی کردۆتە سەرم هەوڵم داوە تۆڵەی خۆمی لێبکەمەوە بەلام نەم توانیوە ، بە دایکم دەڵێم بڕوام پێناکات و دەڵێت جارێکی تر قسەی وانەکەیت و حەیاو شەرەفمان دەچێت •

١٦– ناتوانم لەگەڵ هاوسەرەکەم جووت بم ، هەموو گیانم رەق دەبێت رقم لێیەتی و کەمێك کورتە بالایە باوکم زۆر خراپ بوو بۆم ، مێردەکەم رەگی پیاوەتی تێدا نیەو ناچێت کارێکی تر بکات بۆ ئەوەی وەزعمان باش ببێت ، جاران مەوادی هۆشبەری بەکار دەهێنا ، قێزم لە سێکس دەبێتەوە ، هەر لە منداڵیەوە بۆچوونی خراپم دەربارەی هەبووەو بە شتێکی بە ئازارم داناوە ، عەیبە شەرمە ، بەمنداڵی دایك و باوکم بینیوە ، زۆر بووین هەموومان لەیەك ژوور دەنووستین • هەستم بە کەمی دەکرد جیاوازیان لەنێوان من و خووشك و براکانی ترم دەکرد ، بەردەوام منیان تەریق دەکردەوەو دەیان گوت تۆ نابیت بە هیچ تۆ نەزانی ، ئەوە بووە بە گرێی دەروونی •

١٧- ئەو کچەی کە تووشی خەمۆکیٚ و هەڵچوونێکی زۆر بوەو بەردەوام تووڕە دەبێت و شك و گومانی لە هەموو کەسێك هەیەو متمانەی بەکەس نەماوە (پێنج ساڵان بووە باوکی دایکی تەلاق داوە ، باوکی کەسێکی ئارەق خۆرو مدمن بووە و خەریکی کڕین و فرۆشتنی ماددەی هۆشبەرە ، دایکی بە نهێنی شووی کردۆتەوەو دوایی پەشیمان بۆتەوە ،

بەردەوام ئەم دایکە داخی دڵی خۆی بە منداڵەکانی رشتووەو زۆر بە خراپی لێی داون ،ئەم کچە تەمەنی سێ ساڵان بووەو کورێکی دراوسێیان ویستویەتی دەست درێژی بکاتە سەری ، لە نۆ ساڵان خزمێکیان هەوڵی دەست درێژی داوە هەروەها لە بیست ساڵی خزمێکیان هەوڵی دەست درێژی کردنە سەری داوەو لە هەموو ئەو کاتانەشدا هەرەشەیان لێکردووەو وتیانە وس قسە نەکەیت ، ئەگینا دەت کوژین .

چۆن دەبێت قوربانی و نێچیر بیت و مافت پێشێل بکرێت ئینجا زاڵم و جەلادەکە هەرەشەت لێبکات و بە کەس و کاریشت بڵێیت ، پێت بڵێن وسبە حەیامان دەچێت ئەوە تۆ باسی چی دەکەیت ، هەموو ئەمانە بوون بە گرێی دەروونی و زوڵم و رق و کینەکە وەك میزەڵدانێك وایە کە رۆژگار پڕی کردووە لە هەواو ئێستا گەیشتۆتە حاڵەتی تەقانەوە ، بچوکترین فشار دەیتەقێنێتەوەو ئازاری چواردەورەکەشی دەدات ، بۆیە بیرکردنەوە لە خۆکوشتن یان ترس لە ئەوەی پەنا بۆ خواردنەوەو مەواددی هۆشبەر بردن یان هەڵخلیسکانە ناو چلپاوی لادانی سێکسی سەرتاپای بیرو هۆشی ئەم کیژە زوڵم لێکراوەی دا پۆشیوە. ٠

براکەشی زۆر لە ئەم باشتر نیەو لەگەڵ هاوسەرەکەی زۆر خراپەو ژنەکەی بەردەوام لێی دەدات و ئەمیش لە ئەو دەدات و گەیشتۆتە رادەی تەلاق و هیچ پەیوەندیەکی هاوسەری لە نێوانیاندا نەماوە ، بەلام ترسی منداڵەکەیان هەیە ، کە ئەویش خەریکە تووشی گرێی دەروونی دەبێت و بەردەوام کە سەیری فلیم دەکات دەڵێت ئەی بۆ دایك و باوکی من وانین و بەردەوام شەڕدەکەن٠ براکەی تریشیان لە هیچ شوێنێك ئۆقرە ناگرێت و بەردەوام لە ترس و دڵەڕاوکێدا دەژی ٠

١٨- ئەو کوڕەی کە چەند مانگێکە زانکۆی تەواو کردوەو بە حسابی خۆی لەگەڵ کچێکدا یەکتریان خۆش ویستووەو دوای ماوەیەك تەلەفۆنی بۆکردووە وتویەتی وەرە داوام ، کورەکەش دەڵێ وتومە کەمێك لەسەرم بوەستە ، بەلام دوای مانگێك بۆم دەرکەوت

كه‌شووی كردووه له ئه‌نجامی ئه‌وه‌وه تووشی خه‌مۆكی و دڵته‌نگی و بێزاری و ره‌شبینی بووه ٠

رێنمایی :-

ئه‌مه كه‌ی خۆشه‌ویستیه ، خۆشه‌ویستی مانای قوربانی دان به‌لام ئه‌و یه‌ك چركه قوربانی نه‌داوه‌و به دوای یه‌كێكی تردا گه‌ڕاوه‌و شووی پێ كردووه ، ئه‌م جۆره كه‌سانه ده‌بێت حه‌وت به‌ردیان له دوو بهاوی و خێری بۆ بكه‌یت كه له ده‌ستی رزگارت بووه‌و زوو راستیه‌كه‌و ناوه‌رۆكی ده‌ركه‌وتووه ،ئه‌و له خۆشی خۆیدایه به چ عه‌قڵێك تۆ خه‌فه‌تی بۆ ده‌خۆیت و بیری لێده‌كه‌یته‌وه‌و ده‌ڵێی وه‌لا ناتوانم له مێشكی خۆمی ده‌ربێنم ئه‌مه كه‌ی بیركردنه‌وه‌ی مه‌نتیقیه ؟ ئه‌مه خۆ دانه ده‌ستی دڵ و سۆزو عاتیفه‌یه كه به هیچ شێوه‌یه‌ك حساب بۆ زیان و قازانج و مه‌نتیق و عه‌قڵ ناكات ، نابێت گوێ له ئه‌وبیروخه‌وو خه‌یاڵه نا مه‌نتقیانه ڕاگری ٠

١٩ - كێشه‌ی ئه‌و منداڵه‌ی كه له‌دایك و باوكی ناڕازی بوو وه به‌رده‌وام عینادی له‌گه‌ڵ ده‌كردن دوای دانیشتن له‌گه‌ڵی و گوێ گرتن له داواكاری و راو بۆچوونه‌كانی ده‌ركه‌وت منداڵه‌كه له‌سه‌ر حه‌قه‌و دایك و باوك ناهه‌قن و دایكی خۆی كۆمه‌ڵێك كێشه‌ی هه‌یه‌و ناتوانێت چاره‌سه‌ریان بكات داخی دڵی خۆی به منداڵه‌كانی ده‌رێژێ ، بۆنموونه منداڵه‌كه‌ی ئه‌ی وت حه‌زده‌كه‌م بچین بۆ ماڵی خاڵ و مامم به‌لام دایك و باوكم نامان به‌ن ، كاتێك به باوك و دایك ده‌گوترێ ئێوه ماوه‌ی چه‌ند ده‌چن بۆ ماڵی خوشك و براكانتان ، ده‌ركه‌وت بۆ ساڵێك ده‌بێت سه‌ردانی یه‌كتریان نه‌كردووه ، به بیانووی ئه‌وه‌ی كاریان هه‌یه‌و هیلاكن .

ئه‌مه كه‌ی كێشه‌ی منداڵه ، ئه‌ی ئه‌گه‌ر ئه‌و كات و توانایه‌تان نیه بۆ منداڵ ده‌خه‌نه‌وه ، خۆ له ئه‌وروپاش په‌یوه‌ندی كۆمه‌لایه‌تی به ئه‌و شێوه‌یه نیه ، له‌به‌ر ئه‌وه داواكرا له دایك و باوك كه كات بۆ منداڵه‌كه‌یان ته‌رخان بكه‌ن و گوێ له داواكاری و

راوبۆچوونەکانی بگرن و وەك گرێ بەست لەگەڵی رێکبکەون و مـاف و ئـەرکی خـۆی بـۆ دیاری بکەن ئەگەر ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ نەکرد ئەوا لێپێچینەوەی لەگاڵ بکرێت و لە هەندێك لە مافەکانی بێبەش بکرێت ، هەردوولا رازی بوون و ژیانی ئاسـیی بۆ ئـەو خێزانە خنجیلانەیە گەڕایەوە ٠

٢٠- ئەو ژنەی تووشی وەسواسی پاك و خاوێنی بووبوو ، دەستی لەکەس نە ئەدا ، نـەی دەهێشت منداڵەکانی بچن بۆلای کەس ، منداڵەکانیشی تووشی هەمان حاڵەت کردبوو ، ئەگەر مێردەکەی لە مزگەوت بهاتایەوە ، دەبوایە لە دەرگای حەوشەوە جل و بـەرگ و پێڵاوەکانی دابکەندایە ، نەدەچوو بۆ هیچ ماڵە خوشك و کەس و کارێك ٠

دوای منداڵی پێنجەم تووشی ئەو حاڵەتە بووبوو ٠ بردبویان بۆلای کابرایەکی قۆڵبڕ یەك کیلۆ هەنگوینی بە (٣٠٠٠٠٠) سێ سەد هـەزار دینـار پـێ فرۆشـتبوو ، وتبـووی لەسەیارەکە دایگرن و دەبێـت دارکـاری بکرێـت تـا جنۆکـەکان لـە لەشی دەربـچێ ، ئافرەتەکەش رایکردبوو نەی هێشتبوو لێی بدرێ ٠ دوای پەیوەندیکردن پێمان و چەند دانیشتنێك و تۆمارکردنی رێنمایەکان لەسەر کاسێت لـەو حاڵەتـەی رزگـاری بـوو وە گەڕایەوە دۆخی یەکە مجاری ٠

٢١- ئەو ئافرەتەی کە لە کاتی هەرزەکاریدا بۆ یەکـە مجار تووشی سـووڕی مانگانـە دەبێت و ئیتر بە گریان بۆ لای نەنکی دەڕوات و دەڵێت تووشی نەخۆشی بووم و نەنکیشی پێی دەڵێ وەرە بـا پێت بڵێم ئیتر لەئەمەو دوا چی دەکەی ؟ نابێت لە پیاو نزیك ببیتەوە ، تۆ گەورە بوویت ، ئەو ئافرەتە دەڵێت لە ئەو رۆژەوە من لە ئەو دیاردەیـە دەترسم و تەنانەت وای لێکردبووم ئەو کاتـە بۆماوەیـەکی زۆر نـەم ئـەوێرا بـچم مێـز بکـەم ، میزەڵدانم زۆر زۆر گەورە بووبوو دەترسام تووشی هەمان حاڵەت ببمەوە ، لەبەر ئەوەی نەمدەزانی سووڕی مانگانە چیە ٠

لەئەو کاتەی دایکم لە باوکم جیا بۆتەوەو شووی کردۆتەوەو من لەگەڵ نانک و ماڵی مامم دەژیم ، دواتر کەوتم و چەندەها دکتۆرو مەلاو بەناو شێخیان پێکردم و دەیان وت تۆ تووشی نەخۆشی دەروونی بوویت ، خوشکەکانم بەزۆر دەیان بردم بۆلای دکتۆر ، بەداخەوە دکتۆرەکەش گوێی لێنەئەگرتم و دەیوت نابێت تۆ گفت و گۆت لەگەڵ بکەین ، هەروەها کوڕێکی ترم خۆش دەویست ، بەلام بۆ یەك نەبووین ٠ دەرکەوت ئەم ئافرەتە بێجگە لە هەندێك کێشەو گرفتی خێزانی و دەروونی هیچی تری نیەو بەزۆر دەیانەوێ بیکەن بە شێت .

٢٢- ئەو منداڵە (٧) ساڵەی کە کچێکی گەورەتر لە تەمەنی خۆی فێری کردبوو کە سواری کۆڵی بێت و یاری لەگەڵ بکات و لە ئە نجامی ئەوەوە هەندێك رەفتاری نادروستی دەکردو هەندێك قسەی نا پەروەردەیی و نائەخلاقی بە دایکی دەوت و دەیوت فکرم وام پێدەڵێ و جنێوی بە دایك و باوکی دەدا٠

٢٣- ئەو کوڕە نابینایەی پەیوەندی کردو دەیگوت تووشی خەمۆکیٌ بووم و تەمەنم (١٨) ساڵەو هەندێك جار بیر لە خۆکوشتن دەکەمەوە ، دەترسم کەس شووم پێنەکات ، یان پیشەو کارێکم دەست نەکەوێت یان بۆ هەتا هەتایە خانووی خۆم نەبێت و نەتوانم وەك مرۆڤ بژیم ٠ دوای چەندجار دانیشتن لەگەڵی و ڕێنمایکردنی لەئەو بیروباوەڕە ووخێنەرو نامەنتیقیانە رزگاری بوو ، ئێستا ژیانی ئاسایی خۆی دەژی و بە هیچ شێوەیەك هەست بەکەمی ناکات .

وێنەری خۆشەویست :-

مەبەست لە باسکردنی ئەو حاڵەتانەی سەرەوە ئەوەیە کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکانی کۆمەڵگا لە ئە نجامی بۆچوونی هەڵەو زوڵم و ناهەقی و شەڕو ئاژاوەی ناو ژیانەوە ، تووشی گرفت و نەخۆشی دەروونی و کۆمەڵایەتی بوون و وا دەزانن کە ئەوە ئاسایی ژیانەو هەموو دەروازەکان لەبەردەمیان داخراوە .

بەڵام ئەمە بەهیچ شێوەیەك ڕاست نیەو هەموو دەردێك دەرمانی خۆی هەیەو وەك دەڵێن خودا دەرگایەك دادەخات بەڵام دە دەرگای تر دەکاتەوە ، بۆیە نابێت بە هیچ شێوەیەك بێ هیوا ببین یان خۆمان تووشی خەمۆکێ و ترس و دڵەڕاوکێی بەردەوام بکەین ، بەڵکوو دەبێت لەلای کەسانی پسپۆڕ بەدوای ڕێگاچارەی گونجاودا بگەڕێین و لە کەسانی فێڵبڕ و بێ ویژدان و ناپسپۆڕ دووربکەوینەوە ، سەرەڕای ئەوەش ئەمەتاوەکوو چارەسەری گرفتەکانمان دەکرێت ، دەبێت خۆڕاگرو بە ئارام بین و بە ئاسانی کۆڵنەدەین و چۆك بۆ کێشەو گرفتەکان دانەدەین .

(بەرهەمە چاپكراوەكانی نووسەر)

١ – دەروازەی دەروونزانی (١٩٩٦) .
٢- سایكۆلۆژیای منداڵ (بەشی یەكەم)(١٩٩٧) .

٣- سایكۆلۆژیای منداڵ (بەشی دووهەم)(١٩٩٨) .
٤- هەندێك نەخۆشی و گرفتی دەروونی و كۆمەلایەتی (١٩٩٩) .

٥ - رێنیشاندەری مامۆستای باخچەی ساوایان ، پرۆگرامە لە باخچەكانی ساوا/وەزارەتی پەروەردەی هەرێمی كوردستان (٢٠٠٠) هەولێر .
٦ – سایكۆلۆژیای زمانی منداڵ (پرۆگرامی پۆلی چوارەمی بەشی باخچەی ساوایان بوو پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان / وەزارەتی پەروەردە (٢٠٠٢) هەولێر.

٧- سروشتی مرۆڤایەتی لە روانگەی جان جاك رۆسۆو سیگمۆند فرۆید (٢٠٠٣) .
٨- سایكۆلۆژیای منداڵ (بەشی سێیەم)(٢٠٠٤) .

٩ - سایكۆلۆژیای هەرزەكارو لاوان (٢٠٠٤) .
١٠- سایكۆلۆژیای رێنمایی كردنی دەروونی (٢٠٠٥) .

١١- سایكۆلۆژیای گشتی (٢٠٠٦) .
١٢ - سایكۆلۆژیای پەروەردەیی (٢٠٠٨) .

١٣- چۆنێتی سەعیكردن و خۆ ئامادەكردن بۆ تاقیكردنەوە (٢٠٠٨) .
١٤- سایكۆلۆژیای گەشە (٢٠٠٩) .

ئەم نامیلکانەی لای خوارەوەش ئامادەیە بۆ چاپکردن و بە ئەم زوانە دەکەونە بازاڕەوە و لە بڵاوکراوەکانی باخچەی ساوایانی ژوانی تایبەت (ئەهلی) یە :-

١- ئۆتیزم (هۆکار ، نیشانە ، دەستنیشانکردن ، خۆپاراستن ، چارەسەرکردن) .

٢- سایکۆلۆژیای ژن و پیاو (جیاوازی هۆرمۆنی و دەروونی و کۆمەڵایەتی .کێشەو گرفتەکانی نێوانیان و چۆنێتی چارەسەرکردنیان و تێگەیشتن لە یەکتری ،هۆکارەکانی تەڵاق و چۆنێتی کەمکردنەوەی . زیانەکانی تەڵاق) .

٣- ئالوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان (نیشانەکان ، هۆکارەکان ، زیانەکان ، خۆپاراستن و چارەسەرکردن) .

٤- دواکەوتن لە خوێندن (جۆرەکانی ، هۆکارەکان ، خۆپاراستن ، چارەسەرکردن) .

٥- ئەو وشانەی منداڵ دەکوژن (زیانەکانی ،خۆپاراستن) (کۆڵەکەکانی پەروەردەی دروست) .

٦- مێشك و کاریگەری لە پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن .(بەشەکانی مێشك و هۆرمۆنەکان ڕۆڵیان لە فێرکردن ، ڕۆڵی دەمارە خانەکان ،هەڕەشەو توونددووتیژی و کاریگەریە خراپەکانیان لەسەر مێشك) .

نووسەر لە چەند دێڕێکدا

* (١٩٦١) لە شاری سلێمانی لەدایك بووە .

* (١٩٧٩) ئامادەیی پیشەسازی سلێمانی (بەشی میکانیك) ی تەواو کردووە .

* (١٩٨١) وەك قوتابیەکی دەرەکی تاقیکردنەوەی پۆلی شەشەمی (بەشی وێژەیی) بەسەرکەوتووانە بڕیوە .

* (١٩٨٦) بەشی پەروەردەو دەروونزانی / کۆلێژی پەروەردە / زانکۆی موسڵی بە پلەی زۆرباش تەواو کردووە .

* (١٩٨٩) بڕوانامەی ماستەری لە دەروونزانی منداڵ و هەرزەکاردا لە زانکۆی بەغداد بە پلەی نایاب (امتیاز) وەرگرتووە .

* (٢٠٠٣) بڕوانامەی دکتۆرای لە سایکۆلۆژیا (پێوانەو هەڵسەنگاندنی دەروونی) لە زانکۆی سەلاحەددین بە پلەی (نایاب) وەرگرتووە .

*وەك ئەکتەرو نووسەر لە زۆر بەرهەمی شانۆیی و تەلەفزیۆنیدا بەشداری کردووە.

*لە ساڵی (١٩٩٣) وە تاوەکو(٢٠٠٦) بەرنامەی خێزان و کۆمەڵی لە تەلەفزیۆنی هەرێمی کوردستان ئامادەو پێشکەش کردووە .

*بۆ ماوەی (٤) ساڵ سەرۆکی بەشی پەروەردەو دەروونزانی بووە لە کۆلێژی پەروەردەی زانکۆی سەلاحەددین .

*بۆ ماوەی (٥) ساڵ بەڕێوەبەری سەنتەری چارەسەرکردن و ڕێنمایکردنی دەروونی منداڵان بووە لە وەزارەتی تەندروستی و کاروباری کۆمەلایەتی - هەولێر .

*بۆ ماوەی (٤) ساڵ بەڕێوەبەری چالاکی هونەری بووە لە سەرۆکایەتی زانکۆی سەلاحەددین .

*ئەندامی دەستەی راوێژکاری گۆڤاری سەنتەری برایەتی بووە .
*ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری زانکۆ بووە / زانکۆی سەلاحەددین.
*سەدەها وتاری دەروونی و پەروەردەیی و کۆمەلایەتی لە گۆڤارو رۆژنامەکانی هەرێمی کوردستان بلاو کردۆتەوە .

*راوێژکاری دەروونی گۆڤاری گولەگەنمی مندالان بووە .
*تاوەکو ئێستا(١٨) توێژینەوەی زانستی لە گۆڤارەکانی زانکۆ و سەنتەری برایەتی بلاو کردۆتەوە .
*تاوەکو ئێستا سەرپەرشتی نامەی ماستەری (١٢) قوتابی و خوێندکاری کردووە .

*لە ٢٠٠٦/٧/١ راژەی خزمەتی لەزانکۆی سەلاحەددین بۆ زانکۆی سلێمانی گواسترایەوە .
*لە٢٠٠٦/٩/١ وەك سەرۆکی بەشی زانستە کۆمەلایەتیەکان لەکۆلێژی پەروەردەی بنەرەتی/ زانکۆی سلێمانی دەست بەکار بوو .

*لە ٢٠٠٦/٨/١٧ یەکەم هەلقەی بەرنامەی (سایکۆلۆژیاو کۆمەل) ی بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەتەلەفزیۆنی پەروەردەیی پێشکەش کرد و تاوەکوو ٢٠٠٨/٩/١٠ بەردەوام بوو.
* لە ٢٠٠٦/٩/٢٥ یەکەم هەلقەی بەرنامەی (سایکۆلۆژیای) ی بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەرادیۆی زاگرۆس پێشکەش کرد و تاوەکوو ئێستاش بەردەوامە.

*لە ٢٠٠٨/٨/٢٣ یەکەم هەلقەی بەرنامەی (سایکۆ) ی بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەسەتەلایتی گەلی کوردستان پێشکەش کرد و تاوەکوو ئێستاش بەردەوامە.

*ئێستاش سەرۆکی لقی زانستە پەروەردەیی و دەروونیەکانە لە کۆلێژی پەروەردەی بنەرەتی لە زانکۆی سلێمانی .

سەرچاوەکان :-

١- *القرآن الكريم.*

٢-ابراهيم ، ريكان (١٩٨٩) ، *مقدمة فى الباراسيكولوجى* ، بغداد ،ط٢ .

٣-أدهم ، على (١٩٧٥) *صراع الأجيال (فى مجلة العربى) ، العدد (٢٠٢)* ، وزارة الاعلام ، الكويت .

٤- أرجايل ، ميشيل (١٩٨٢) ، *علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية* ، ترجمة الدكتور عبدالستار ابراهيم ، مكتبة مدبولى ، القاهرة .

٥-اسماعيل ،عزت سيد (١٩٨٤) ،*الشيزوفيرينيا (انهيار العقل فى مرض الفصام)* ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ط١ .

٦-ابو الخير ،طه و منير العصرة (١٩٦١) ، *انحراف الأحداث* ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط١ .

٧-جلال ، سعد (١٩٧٠) ، *فى الصحة العقلية* ، مطبعة المصرى ، الاسكندرية .

٨-جلال ، سعد (١٩٧٢) ، *علم النفس الاجتماعى* ،منشورات الجامعة الليبية ،ط١ .

٩-جلال ، سعد (١٩٨٦) ، *فى الصحة العقلية* ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٠-جعفر ، نورى (١٩٧٩) ، *الاصالة فى مجال العلوم والفن* ، دار الرشيد للنشر ، وزارة الثقافة والاعلام ، بغداد .

١١-جيلفورد ، د،ج،ب (١٩٦٢) *ميادين علم النفس (الميادين النظرية)* ، ترجمة الدكتور أحمد زكى صالح و أخرون ، دار المعارف بمصر ، المجلد الاول .

١٢-الحاج ،فائز محمد على (١٩٨٧) *الأمراض النفسية (الجزء الأول)* ، المكتب الاسلامى ، بيروت ، ط٢ .

١٣-حسين ، طه عبدالعظيم (٢٠٠٧) ، *استراتيجيات ادارة الغضب والعدوان* ، دار الفكر ، الاردن / عمان .

١٤-حجازي ، مصطفى (١٩٨١) ، *الأحداث الجانحون* ، دار الطليعة ، بيروت ، ط٢.

١٥-الحفني ، عبدالمنعم (١٩٧٨) ، *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي* ، مكتبة مدبولي ، ج١ .

١٦-دافيدوف ، ليندا .ل (١٩٨٣) ، *مدخل علم النفس* ، ترجمة الدكتور سيد الطواب وأخرون ، دارماكجروهيلللنشر ، القاهرة ،ط٢ .

١٧-دبابنة ، ميشيل و نبيل محفوظ (١٩٨٤) ، *سيكولوجية الطفولة* ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان/الاردن .

١٨- الدباغ ، فخرى (١٩٧٥) ، *جنوح الاحداث* . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

١٩- الدباغ ، فخرى (١٩٧٧)، *اصول الطب النفساني* ، جامعة الموصل / دارالكتب

٢٠- الدباغ ، فخرى (١٩٨٠) ، *فى ضمير الزمن (أحاديث فى الانسان والمجتمع)* ، وزارة الثقافة والاعلام ، بغداد/العراق .

٢١- الدباغ ، فخرى.(١٩٨٢) ،*غسل الدماغ* ، دار الطليعة /بيروت

٢٢- الدباغ ، فخرى (١٩٨٦) ،*الموت اختيارا*. دار الطليعة /بيروت - لبنان ،ط١

٢٣- رمزى ،اسحق (١٩٨١) ، *علم النفس الفردى* .دار المعارف، القاهرة، ط٣

٢٤-الزراد، فيصل محمد خير(١٩٨٤) ، *الامراض العصابية والذهانية والاضطرابات السلوكية* ، دار القلم ،بيروت /لبنان ،ط١ .

٢٥-زهران ، حامد عبدالسلام (١٩٧٧) ، *علم النفس الاجتماعى* ، عالم الكتب ، القاهرة ،ط٤.

٢٦- زهران ، حامد عبدالسلام (١٩٨٢) ، *التوجيه والارشاد النفسى*، عالم الكتب، القاهرة،ط٨،

٢٧- سعيد،بتول غزال (١٩٨١) ، *أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمستوى تعليم الابوين* . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية

٢٨- صادق،عادل(١٩٩٠) ،*فى بيتنا مريض نفسى* . الدار العربية للموسوعات ،بيروت/لبنان،ط٢.

٢٩-صالح ،قاسم حسين (١٩٨٤) الانسان......من هو؟ دار الحرية للطباعة ،بغداد .
٣٠-عاقل ،فاخر(١٩٧٩) ، مدارس علم النفس . دار العلم للملاين ،بيروت/لبنان،ط٤.
٣١- عاقل ،فاخر(١٩٨١) ، اعرف نفسك. دار العلم للملاين ،بيروت/لبنان،ط٧ .

٣٢-العظماوى ،ابراهيم كاظم (١٩٨٨) ، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب دار الشؤون الثقافية العامة ،بغداد / العراق .
٣٣- عيسوى ، عبدالرحمن (١٩٨٤) ، سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية بيروت/لبنان .
٣٤- فراج ، عثمان لبيب (١٩٧٠) ، أضواء على الشخصية والصحة العقلية ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة نط٢.

٣٥- فهمى ،مصطفى (١٩٧٦) ، الصحة النفسية ، مكتبة الخانجى بالقاهرة .
٣٦- فهمى ،مصطفى (١٩٧٧)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة مصر.
قطامى ، نايفة و عالية الرفاعى (١٩٨٩) ، نمو الطفل ورعايته ، دار الشروق ، عمان/ الاردن.
٣٧- القوصى ، عبدالعزيز (١٩٨١) ، اسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، ط٢.

٣٨- كابريو ، فرانك ،س (١٩٥٦) ، تفسير السلوك . ترجمة الدكتور أحمد حسن الرحيم ، مطبعة الشباب ، بغداد .
٣٩-الكاشف ، جمال (١٩٩٤) ،كيف تتعاملين مع أبنائك ؟ ، دار الطلائع ، القاهرة / مصر.
٤٠- الكعبى ، حاتم (١٩٧٣) السلوك الجمعى ، مطبعة الديوانية الحديثة ، الديوانية ،ج١.

٤١- كمال ، على (١٩٨٣) ، النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ،دار واسط ط٢.
٤٢- كمال ، على (١٩٨٧) ، فصام العقل أو شيزوفرينيا ، دار واسط ، لندن، ط١ .
٤٣- المخيمر،صلاح ، مدخل الى الصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
٤٤- مسن، بول وأخرون (١٩٨٦) ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة الدكتور عبدالعزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ط١.

٤٥- المغربي ، سعد (١٩٦٠) ، *انحراف الصغار* ، دار المعارف بمصر ، القاهرة.

٤٦- الهوارى ، ماهر (١٩٧٨) ، *غسيل المخ (فى مجلة العربي) العدد (٢٤٠)* ، وزارة الاعلام / الكويت .

٤٧- اليونيسف (١٩٩٥) ، *مساعدة الطفل الذى يعانى من الصدمة النفسية* ، كراس مطبوع من قبل اليونيسف ، عمان /الاردن .

٤٨- اليونيسف (١٩٩٧) ، *تقرير خاص عن عمالة الاطفال (وضع الاطفال فى العالم)* ، مكتب اليونيسف الاقليمى للشرق الأوسط وشمال الافريقيا ، عمان /الاردن .

49-Weiten , Wage(2007) ***.Psychology (Themes & Variation***) , Thomson Learning WebTutor.U.S.A ,(7th Edition) .

50- Odonnel , Angela m & others (2007) ***. Educational Psychology (Reflection For action)*** . John wiley & sons ,INC .U.S.A .

51- Shaffer ,David ,R (2002) . ***Developmental Psychology*** Wadsworth.Com , U.S.A ,(6th Edition) .

PSYCHO&SOCIAL DISORDERS& PROBLEMS

Dr.KAREM KARACHATANI

الأمراض والاضطرابات النفسية والاجتماعية

د. كريم.شريف القرجتانى

كلية التربية الأساسية/جامعة السليمانية

٢٠١٠